

**14.10.2025г.**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | 7-11 лет         |         |             |                               | Масса порции | 12 и старше      |         |             |                               |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                     |              | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |              | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ      | 60           | 3,5              | 2,7     | 26,8        | 146,4                         | 60           | 3,5              | 2,7     | 26,8        | 146,4                         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                | 200          | 7,9              | 6,8     | 29,2        | 209,6                         | 230          | 9,1              | 7,8     | 33,6        | 241,0                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,3         | 34,4                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25           | 1,6              | 0,1     | 10,6        | 51,0                          | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200          | 0,5              | 0,0     | 15,7        | 66,3                          | 200          | 0,5              | 0,0     | 15,7        | 66,3                          |
| Итого за прием пищи:                | 500          | 14,6             | 9,7     | 89,6        | 507,7                         | 550          | 17,3             | 11,0    | 103,4       | 583,8                         |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                    | 80           | 1,3              | 6,9     | 7,9         | 100,4                         | 100          | 1,6              | 8,6     | 9,9         | 125,5                         |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ                      | 250          | 5,1              | 7,8     | 6,1         | 115,8                         | 250          | 5,1              | 7,8     | 6,1         | 115,8                         |
| РЫБА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 170          | 17,1             | 14,9    | 34,1        | 339,1                         | 210          | 21,1             | 18,4    | 42,0        | 418,9                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                   | 150          | 3,5              | 4,6     | 24,2        | 151,3                         | 150          | 3,5              | 4,6     | 24,2        | 151,3                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 14           | 1,0              | 0,1     | 6,8         | 32,2                          | 34           | 2,4              | 0,2     | 16,5        | 78,2                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 35           | 2,3              | 0,2     | 14,9        | 71,4                          | 60           | 4,0              | 0,6     | 25,4        | 122,4                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                       | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          |
| Итого за прием пищи:                | 799          | 30,5             | 34,5    | 108,4       | 869,5                         | 904          | 37,9             | 40,2    | 138,5       | 1071,4                        |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| КРУАССАН                            | 80           | 7,0              | 7,9     | 20,7        | 181,7                         | 80           | 7,0              | 7,9     | 20,7        | 181,7                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                       | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          |
| КИВИ                                | 182          | 1,4              | 0,7     | 14,7        | 85,5                          | 182          | 0,7              | 0,7     | 16,4        | 78,5                          |
| Итого за прием пищи:                | 362          | 8,6              | 8,6     | 49,8        | 326,5                         | 362          | 7,9              | 8,6     | 51,5        | 319,5                         |
| Ужин                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ        | 85           | 1,5              | 7,2     | 10,2        | 112,6                         | 120          | 2,1              | 10,2    | 14,4        | 159,0                         |
| КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЧЕСНОКОМ | 130          | 7,7              | 10,2    | 0,4         | 124,4                         | 200          | 11,8             | 15,6    | 0,6         | 191,4                         |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 150          | 3,9              | 3,1     | 16,2        | 111,7                         | 170          | 5,2              | 4,1     | 21,6        | 148,9                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,3         | 34,4                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 40,8                          | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                     | 200          | 0,2              | 0,2     | 15,4        | 66,1                          | 200          | 0,2              | 0,2     | 15,4        | 66,1                          |
| Итого за прием пищи:                | 600          | 15,7             | 20,9    | 58,0        | 490,0                         | 750          | 23,5             | 30,6    | 79,3        | 695,5                         |
| Ужин 2                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| СНЕЖОК                              | 200          | 5,4              | 5,0     | 21,5        | 152,6                         | 225          | 6,1              | 5,6     | 24,2        | 171,7                         |
| Итого за прием пищи:                | 200          | 5,4              | 5,0     | 21,5        | 152,6                         | 225          | 6,1              | 5,6     | 24,2        | 171,7                         |
| Всего за день:                      |              | 74,8             | 78,7    | 327,3       | 2346,3                        |              | 92,7             | 96,0    | 396,9       | 2841,9                        |