



# МЕНЮ

17.12.2025г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-11 лет			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	12 и старше			Энергетическая ценность, ккал			
		Пищевые вещества					Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>													
БУТЕРБРОД С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	3,5	2,7	26,8	146,4	60	3,5	2,7	26,8	146,4			
КАША ПШЕННАЯ	180	9,0	7,5	36,4	249,6	200	11,1	8,3	40,4	277,3			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,4	92,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	50	3,3	0,3	21,2	102,0			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,5	0,0	15,7	66,3	200	0,5	0,0	15,7	66,3			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>10,5</b>	<b>106,8</b>	<b>595,1</b>	<b>550</b>	<b>21,4</b>	<b>11,5</b>	<b>123,5</b>	<b>684,0</b>			
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,2	6,1	3,6	74,9	100	1,2	6,1	3,6	74,9			
БОРЩ	250	6,4	8,0	13,1	151,8	250	6,4	8,0	13,1	151,8			
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	150	13,0	12,9	16,0	231,7	150	13,0	12,9	16,0	231,7			
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,7	6,9	38,9	232,4	210	5,2	9,7	54,5	325,2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,7	55,1	64	4,8	0,3	31,0	147,2			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	40	2,6	0,2	17,0	81,6			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	21,4	85,7	100	0,0	0,0	21,4	85,7			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>814</b>	<b>28,7</b>	<b>34,2</b>	<b>121,7</b>	<b>913,2</b>	<b>914</b>	<b>33,2</b>	<b>37,2</b>	<b>156,6</b>	<b>1098,1</b>			
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,6	7,4	27,2	205,8	80	7,6	7,4	27,2	205,8			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	21,4	85,7	100	0,0	0,0	21,4	85,7			
БАНАН	308	4,6	1,5	64,7	295,6	308	4,6	1,5	64,7	295,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>488</b>	<b>12,2</b>	<b>8,9</b>	<b>113,3</b>	<b>587,1</b>	<b>488</b>	<b>12,2</b>	<b>8,9</b>	<b>113,3</b>	<b>587,1</b>			
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ЗИМНИЙ	100	2,5	3,5	11,5	87,9	100	2,5	3,5	11,5	87,9			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	3,9	3,1	16,2	111,7	250	3,9	3,1	16,2	111,7			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	40	3,0	0,2	19,4	92,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,2	28,8	120,5	200	0,7	0,2	28,8	120,5			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>10,6</b>	<b>7,1</b>	<b>79,6</b>	<b>429,8</b>	<b>620</b>	<b>12,1</b>	<b>7,3</b>	<b>88,6</b>	<b>473,3</b>			
<b>Ужин 2</b>													
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4			
КЕФИР	185	5,2	4,5	7,2	95,4	225	6,3	5,5	8,7	116,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>6,7</b>	<b>5,0</b>	<b>17,4</b>	<b>147,8</b>	<b>245</b>	<b>7,8</b>	<b>6,0</b>	<b>18,9</b>	<b>168,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>75,5</b>	<b>65,7</b>	<b>438,8</b>	<b>2673,0</b>		<b>86,7</b>	<b>70,9</b>	<b>500,9</b>	<b>3010,9</b>			