

23.12.2025г.

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