

22.01.2026г

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 С МАСЛОМ	35	1,8	8,6	11,5	131,8	35	1,8	8,6	11,5	131,8
КАША "ДРУЖБА"	200	6,8	7,9	27,9	209,8	200	6,8	7,9	27,9	209,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,5	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	60	4,0	0,6	25,4	122,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,5	0,0	15,7	66,3	200	0,5	0,0	15,7	66,3
Итого за прием пищи:	500	13,7	17,0	84,8	549,6	555	17,6	17,4	109,6	668,3
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	100	1,5	6,1	6,6	87,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,3	6,9	14,8	144,6	250	5,3	6,9	14,8	144,6
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	85	12,6	10,8	3,4	161,2	100	14,8	12,7	4,0	189,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	5,8	5,9	29,2	194,3	200	7,7	7,9	38,9	259,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,3	29,1	138,0	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,1	8,5	40,8	30	1,3	0,1	8,5	40,8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	21,4	85,7	100	0,0	0,0	21,4	85,7
Итого за прием пищи:	775	31,0	30,1	113,0	852,1	840	35,1	34,0	123,3	945,3
Полдник										
ШАНЬГА	60	7,6	7,4	27,2	205,8	80	10,1	9,9	39,3	274,4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	21,4	85,7	100	0,0	0,0	21,4	85,7
ЯБЛОКО	176	0,7	0,7	17,3	82,7	176	0,7	0,7	17,3	82,7
Итого за прием пищи:	336	8,3	8,1	65,9	374,2	356	10,8	10,6	78,0	442,8
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	5,1	4,0	68,2	100	1,1	5,1	4,0	68,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	3,9	35,9	201,2	180	6,7	4,7	43,1	241,4
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	13,4	10,1	1,5	150,7	110	14,8	11,1	1,6	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	40	3,0	1,0	20,4	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ОБЛЕПИХИ	200	0,5	2,1	19,5	100,9	200	0,5	2,1	19,5	100,9
Итого за прием пищи:	585	23,0	21,4	76,7	596,2	660	28,1	24,3	101,3	742,3
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
СНЕЖОК	185	5,4	5,0	21,5	152,6	225	6,1	5,6	24,2	171,7
Итого за прием пищи:	205	6,9	5,5	31,7	205,0	245	7,6	6,1	34,4	224,1
Всего за день:		82,9	82,1	372,1	2577,1		99,2	92,4	446,6	3022,8