

23.01.2026г

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет					Масса порции	12 и старше			
	Масса порции	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 СЫРОМ	50	4,5	9,5	10,3	144,7	60	5,4	11,4	12,4	173,6
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	180	10,7	7,8	25,5	215,0	240	10,7	7,8	25,5	215,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,5	0,1	9,7	46,0	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	50	3,2	0,2	21,2	102,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,0	3,7	20,4	134,7	200	5,0	3,7	20,4	134,7
Итого за прием пищи:	510	23,7	21,4	78,6	601,6	610	28,8	23,4	108,6	763,3
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	100	1,3	0,1	11,4	52,4
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	6,4	8,0	13,1	151,8	250	6,4	8,0	13,1	151,8
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	140	8,8	12,5	23,4	241,1	150	8,8	12,5	23,4	241,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3,5	4,6	24,2	151,3	170	3,5	4,6	24,2	151,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	55	4,1	0,3	26,7	126,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,2	21,2	102,0	70	4,6	0,7	29,6	142,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
Итого за прием пищи:	870	27,8	25,8	136,9	895,7	895	28,9	26,2	142,8	925,2
Полдник										
БАТОН	20	1,5	0,1	9,7	52,4	65	4,9	0,3	31,5	170,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
АПЕЛЬСИН	276	2,1	0,7	29,7	135,9	276	2,1	0,7	29,7	135,9
Итого за прием пищи:	396	3,8	0,8	53,8	247,6	441	7,2	1,0	75,6	365,5
Всего за день:		55,3	48,0	269,3	1744,9		64,9	50,6	327,0	2054,0