

11.02.2026г

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 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
Итого за прием пищи:	500	17,3	10,5	106,8	595,1	550	21,4	11,5	123,5	684,0
Обед										
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
Итого за прием пищи:	814	28,7	34,2	121,7	913,2	914	33,2	37,2	156,6	1098,1
Полдник										
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
Итого за прием пищи:	488	12,2	8,9	113,3	587,1	488	12,2	8,9	113,3	587,1
Ужин										
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
Итого за прием пищи:	600	10,6	7,1	79,6	429,8	620	12,1	7,3	88,6	473,3
Ужин 2										
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
Итого за прием пищи:	205	6,7	5,0	17,4	147,8	245	7,8	6,0	18,9	168,4
Всего за день:		75,5	65,7	438,8	2673,0		86,7	70,9	500,9	3010,9