

**24.02.2026г**

| 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 ПОВИДЛОМ           | 50           | 1,6              | 0,6     | 32,2        | 137,6                         | 50           | 1,7              | 0,6     | 32,2        | 137,6                         |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                  | 220          | 10,6             | 15,9    | 3,5         | 199,5                         | 240          | 11,6             | 17,3    | 3,8         | 261,8                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10           | 0,7              | 0,1     | 4,8         | 23,0                          | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 40,8                          | 45           | 3,0              | 0,4     | 19,1        | 91,8                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 4,7              | 3,9     | 16,5        | 120,4                         | 200          | 4,7              | 3,9     | 16,5        | 120,4                         |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 18,9             | 20,6    | 65,5        | 521,3                         | 555          | 22,5             | 22,3    | 81,3        | 657,6                         |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| МОРКОВНАЯ ИКРА                 | 100          | 1,7              | 5,0     | 8,8         | 87,1                          | 100          | 1,7              | 5,0     | 8,8         | 87,1                          |
| СУП С МАКАРОНАМИ               | 250          | 3,8              | 4,4     | 23,5        | 148,9                         | 300          | 4,6              | 5,3     | 28,2        | 178,7                         |
| КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ        | 125          | 7,7              | 10,2    | 0,4         | 124,4                         | 150          | 10,3             | 13,6    | 0,5         | 165,9                         |
| КАША ПЕРЛОВАЯ                  | 150          | 3,5              | 5,3     | 46,2        | 246,5                         | 210          | 4,9              | 7,4     | 64,7        | 345,1                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10           | 0,7              | 0,1     | 4,8         | 23,0                          | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,4        | 92,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,2     | 17,0        | 81,6                          | 45           | 2,9              | 0,2     | 19,1        | 91,8                          |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                | 100          | 0,5              | 0,2     | 13,3        | 60,0                          | 100          | 0,5              | 0,2     | 13,3        | 60,0                          |
| Итого за прием пищи:           | 775          | 20,5             | 25,4    | 114,0       | 771,5                         | 945          | 27,9             | 31,9    | 154,0       | 1020,6                        |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| КРУАССАН                       | 80           | 7,0              | 7,9     | 20,7        | 181,7                         | 80           | 7,0              | 7,9     | 20,7        | 181,7                         |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                | 100          | 0,5              | 0,2     | 13,3        | 60,0                          | 100          | 0,5              | 0,2     | 13,3        | 60,0                          |
| АПЕЛЬСИН                       | 232          | 1,8              | 0,6     | 25,0        | 114,2                         | 232          | 1,8              | 0,6     | 25,0        | 114,2                         |
| Итого за прием пищи:           | 412          | 9,3              | 8,7     | 59,0        | 355,9                         | 412          | 9,3              | 8,7     | 59,0        | 355,9                         |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЧЕСНОКОМ     | 100          | 1,5              | 6,1     | 6,6         | 87,5                          | 100          | 1,5              | 6,1     | 6,6         | 87,5                          |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ      | 100          | 10,0             | 7,3     | 4,5         | 123,7                         | 180          | 18,0             | 13,1    | 8,1         | 222,7                         |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый              | 200          | 7,7              | 7,9     | 38,9        | 259,1                         | 200          | 7,7              | 7,9     | 38,9        | 259,1                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10           | 0,7              | 0,1     | 4,8         | 23,0                          | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 40,8                          | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА                 | 200          | 0,3              | 0,1     | 18,4        | 74,8                          | 200          | 0,3              | 0,1     | 18,4        | 74,8                          |
| Итого за прием пищи:           | 630          | 21,5             | 21,6    | 81,7        | 608,9                         | 730          | 31,0             | 27,6    | 94,4        | 751,3                         |
| Ужин 2                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БАТОН                          | 20           | 1,5              | 0,5     | 10,2        | 52,4                          | 20           | 1,5              | 0,5     | 10,2        | 52,4                          |
| СНЕЖОК                         | 195          | 5,7              | 5,3     | 22,7        | 160,8                         | 225          | 6,1              | 5,6     | 24,2        | 171,7                         |
| Итого за прием пищи:           | 215          | 7,2              | 5,8     | 32,9        | 213,2                         | 245          | 7,6              | 6,1     | 34,4        | 224,1                         |
| Всего за день:                 |              | 77,4             | 82,1    | 353,1       | 2470,8                        |              | 98,3             | 96,6    | 423,1       | 3009,5                        |