

02.03.2026г

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 МАСЛОМ	35	1,8	8,6	11,5	131,8	35	1,8	8,6	11,5	131,8
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	12,0	34,9	290,7	250	5,8	14,6	42,6	354,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,0	3,7	20,4	134,7	200	5,0	3,7	20,4	134,7
Итого за прием пищи:	500	15,8	24,8	94,1	687,3	555	17,6	27,4	106,6	774,2
Обед										
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	40	4,9	4,5	0,3	61,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,2	24,5	126,2	250	5,7	4,2	24,5	126,2
ШНИЦЕЛЬ В СОУСЕ	130	18,3	31,0	45,5	296,9	140	19,7	33,3	49,0	319,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	3,9	35,9	201,2	180	6,7	4,7	43,1	241,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	68,9	49	3,6	0,3	23,8	112,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	60	6,0	0,8	38,2	183,6
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,2	0,0	7,8	33,1	100	0,2	0,0	7,8	33,1
Итого за прием пищи:	729	38,9	44,1	141,3	848,8	819	46,8	47,8	186,7	1077,7
Полдник										
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,9	3,9	29,7	166,7	60	4,3	5,8	44,5	250,0
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,2	0,0	7,8	33,1	100	0,2	0,0	7,8	33,1
ГРУША	206	0,8	0,6	21,1	96,7	206	0,8	0,6	21,1	96,7
Итого за прием пищи:	346	3,9	4,5	58,6	296,5	366	5,3	6,4	73,4	379,8
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	5,1	4,6	71,7	100	1,1	5,1	4,6	71,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	11,0	15,0	23,2	305,9	210	11,0	15,0	23,2	305,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	60	6,0	0,8	38,2	183,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,0	28,8	118,7	200	0,5	0,0	28,8	118,7
Итого за прием пищи:	540	14,6	20,3	65,1	560,1	600	20,8	21,1	109,4	748,8
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	225	6,5	5,6	9,2	119,4
Итого за прием пищи:	200	6,7	5,0	17,8	149,6	245	8,0	6,1	34,6	224,9
Всего за день:		79,9	98,7	376,9	2542,3		98,5	108,8	510,7	3205,4