

04.03.2026г

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 ДЖЕМОМ	50	1,7	0,6	32,6	137,6	50	1,7	0,6	32,2	137,6
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	5,1	9,4	9,7	144,7	250	5,1	9,4	9,7	144,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
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:	535	13,9	14,1	74,6	477,9	560	15,7	14,4	85,7	532,8
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	80	0,8	0,1	2,5	14,0	100	1,0	0,1	3,1	17,5
СВЕКОЛЬНИК	250	5,7	7,0	16,5	153,8	250	5,7	7,0	16,5	153,8
СЕРДЦЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	110	13,8	5,9	3,1	120,7	130	18,4	7,9	4,1	160,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,5	5,3	46,2	246,5	200	4,7	7,1	61,6	328,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	22,9	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	50	3,3	0,3	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,8	0,1	15,4	65,6	100	0,8	0,1	15,4	65,6
Итого за прием пищи:	740	27,9	18,7	105,5	705,1	850	35,4	22,6	131,6	874,5
Полдник										
БУЛОЧКА	80	7,0	7,9	20,7	181,7	80	7,0	7,9	20,7	181,7
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,8	0,1	15,4	65,6	100	0,8	0,1	15,4	65,6
БАНАН	219	3,2	1,1	46,0	209,8	219	3,2	1,1	46,0	209,8
Итого за прием пищи:	399	11,0	9,1	82,1	457,1	399	11,0	9,1	82,1	457,1
Ужин										
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	80	1,7	3,1	6,7	62,0	100	2,1	3,9	8,4	77,5
ПЛОВ	220	9,2	10,0	39,5	285,2	230	9,6	10,4	41,3	298,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	22,9	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	40	2,6	0,2	17,0	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,0	28,8	118,7	200	0,5	0,0	28,8	118,7
Итого за прием пищи:	530	13,4	13,3	88,3	529,6	600	17,0	14,7	110,1	644,9
Ужин 2										
БАТОН	15	1,1	0,4	7,6	39,3	20	1,5	0,5	10,2	52,4
КЕФИР	185	5,3	4,5	7,2	95,4	225	6,3	5,5	8,7	116,0
Итого за прием пищи:	200	6,4	4,9	14,8	134,7	245	7,8	6,0	18,9	168,4
Всего за день:		72,6	60,1	365,3	2304,4		86,9	66,8	428,4	2677,7