

МЕНЮ

13.03.2026г



| Прием пищи, наименование блюда | 7-11 лет | | | | | 12 и старше | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | 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 |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 230 | 10,6 | 7,7 | 34,3 | 248,9 | 235 | 10,6 | 7,7 | 34,3 | 248,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,4 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 60 | 4,0 | 0,6 | 25,4 | 122,4 |
| ЧАЙ С МЁДОМ | 200 | 0,5 | 0,0 | 8,6 | 36,7 | 200 | 0,5 | 0,0 | 8,6 | 36,7 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 19,1 | 17,6 | 75,6 | 537,5 | 595 | 23,5 | 19,9 | 100,1 | 673,6 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ОВОЩНАЯ ИКРА | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 8,1 | 4,2 | 13,9 | 127,1 | 250 | 8,1 | 4,2 | 13,9 | 127,1 |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 125 | 9,7 | 10,6 | 18,7 | 208,7 | 130 | 9,7 | 10,6 | 18,7 | 208,7 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 250 | 3,9 | 3,1 | 16,2 | 111,7 | 270 | 4,4 | 3,5 | 18,4 | 126,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 1,7 | 0,1 | 11,1 | 52,9 | 37 | 2,7 | 0,2 | 17,8 | 85,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,2 | 21,2 | 102,0 | 60 | 4,0 | 0,6 | 25,4 | 122,4 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 |
| Итого за прием пищи: | 847 | 27,6 | 18,3 | 98,0 | 675,7 | 897 | 29,9 | 19,2 | 111,1 | 743,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА | 80 | 7,0 | 7,9 | 20,7 | 181,7 | 80 | 7,0 | 7,9 | 20,7 | 181,7 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 |
| ГРУША | 206 | 0,8 | 0,6 | 21,1 | 96,3 | 206 | 0,8 | 0,6 | 21,1 | 96,3 |
| Итого за прием пищи: | 386 | 8,0 | 8,5 | 56,2 | 337,3 | 386 | 8,0 | 8,5 | 56,2 | 337,3 |
| Всего за день: | | 54,7 | 44,4 | 229,8 | 1550,5 | | 61,4 | 47,6 | 267,4 | 1754,1 |