

Дата: 28.10.2025 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Неделя 1 Вторник Завтрак	Каша пшенная	155	4,27	4,97	22,34	151,17
	Бутерброды с сыром	45	6,17	5,33	15,60	135,05
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
	Итого за прием пищи:	500	17,34	15,80	80,54	533,72

**Обед**

Неделя 1 Вторник Обед	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,78	5,88	2,23	64,96
	Суп с рыбными консервами(сайра)	200	6,22	7,98	13,10	149,10
	Птица (голень), тушеная в соусе томатном со сметаной	45/45	8,35	6,92	3,47	109,56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,65	5,07	31,95	192,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	18,11	76,96
	Итого за прием пищи:	760	26,95	27,65	105,33	777,97
	Всего за день:		44,29	43,45	185,87	1311,69

Дата: 28.10.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Неделя 1 Вторник Завтрак	Каша пшенная	210	5,79	7,57	30,26	212,33
	Бутерброды с сыром	45	6,17	5,33	15,60	135,05
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
	Итого	555	18,86	18,40	88,46	594,88
<b>Обед</b>						
Неделя 1 Вторник Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,30	6,66	3,72	80,02
	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	7,78	9,98	16,38	186,46
	Птица (голень), тушеная в соусе томатном со сметаной	50/50	9,27	7,68	3,85	121,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,58	6,08	38,34	230,40
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	18,11	76,96

	Итого	890	30,80	32,20	116,87	880,80
	ВСЕГО		49,74	50,60	205,33	1475,68