



Утверждаю  
 Заведующий  
 РЖД детский сад №11  
 \_\_\_\_\_ Н.А.Зиневич  
 «23» сентября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 2</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	200	158	204
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	30	40	79	105
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	<b>345</b>	<b>407</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Апельсин	100	100	38	38
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной	40	60	42	63
	Суп из овощей	180	200	97	110
	Птица в соусе с томатом	60	80	245	316
	Макаронные изделия отварные	110	150	144	177
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	150	180	31	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>700</b>	<b>598</b>	<b>764</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощи свежие (огурец порциями)	40	60	4	6
	Котлеты рыбные любительские	60	80	82	90
	Картофель отварной в молоке	120	150	98	124
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с сахаром	180	200	34	38
	Печенье	20	40	83	166
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>340</b>	<b>550</b>	<b>463</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>1375</b>	<b>1890</b>	<b>1726</b>

