



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«15» октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 2 День 3					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	171	235
	Чай с молоком	180	200	59	68
	Батон	20	30	53	79
	Масло сливочное (порциями)	5	5	33	33
	Сыр (порциями)	10	15	34	51
	Итого за завтрак		365	450	350
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Мандарин	100	100	38	38
	Итого за 2-й завтрак	200	200	92	92
Обед	Салат из моркови	40	60	49	60
	Борщ с капустой и картофелем	180	200	129	163
	Азу	60	80	198	241
	Пюре картофельное	120	150	112	133
	Кисель из джема	150	200	79	113
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед		570	720	606
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	1шт	1шт	57	57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Котлеты морковные	150	200	223	256
	Соус молочный сладкий	40	50	45	67
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	102	113
	Печенье	20	40	83	166
	Итого за уплотненный полдник		490	684	580
	Итого за день	1625	1732	1950	2089

