



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«11» ноября 2025г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                      | Вес блюда (г) |             | Энергетическая ценность (Ккал) |             |
|----------------------------|---|---------------|-------------|--------------------------------|-------------|
|                            |   | 1-3           | 3-7         | 1-3                            | 3-7         |
| <b>Неделя 2<br/>День 2</b> |   |               |             |                                |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша рисовая молочная жидкая            | 150           | 200         | 144                            | 191         |
|                            | Молоко кипяченое                        | 180           | 200         | 96                             | 107         |
|                            | Батон                                   | 30            | 30          | 79                             | 79          |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>360</b>    | <b>430</b>  | <b>319</b>                     | <b>377</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>      | Сок фруктовый                           | 100           | 100         | 54                             | 54          |
|                            | Фрукты свежие Мандарин                  | 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 свеклы отварной                | 40            | 60          | 39                             | 51          |
|                            | Суп картофельный с рыбой                | 180           | 200         | 106                            | 117         |
|                            | Котлеты рыбные                          | 60            | 80          | 100                            | 122         |
|                            | 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>420</b>                     | <b>565</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | Салат из капусты свежей                 | 40            | 60          | 42                             | 63          |
|                            | Рагу из овощей и мяса                   | 150           | 200         | 267                            | 327         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20            | 20          | 39                             | 39          |
|                            | Какао с молоком                         | 180           | 200         | 108                            | 113         |
|                            | Сдоба обыкновенная                      | 60            | 70          | 218                            | 231         |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник</b>     | <b>450</b>    | <b>550</b>  | <b>674</b>                     | <b>773</b>  |
|                            | <b>Итого за день</b>                    | <b>1570</b>   | <b>1880</b> | <b>1505</b>                    | <b>1807</b> |

