



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«12» ноября 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 Банан | 100 | 100 | 83 | 83 |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 200 | 137 | 137 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 24 | 41 |
| | 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 | 581 |
| 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 |
| | Булочка домашняя | 20 | 40 | 218 | 231 |
| | Итого за уплотненный полдник | | 490 | 684 | 580 |
| | Итого за день | 1625 | 1777 | 1950 | 2134 |

