

Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«15» декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1 День 1					
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	144	191
	Какао с молоком	180	200	108	102
	Батон	30	40	79	105
	Сыр полутвердый (порциями)	10	15	34	51
	Итого за завтрак	370	455	365	449
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Яблоко	100	100	44	44
	Итого за 2-й завтрак	200	200	98	98
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	60	40	60
	Рассольник ленинградский	180	200	156	171
	Голубцы ленивые	180	200	443	484
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	50	35	55
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	36	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	630	740	749	875
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	1шт	1шт	57	57
	Рагу из овощей (1-й вариант)	170	200	143	166
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с молоком	180	200	59	68
	Печенье	20	40	83	166
	Итого за уплотненный полдник	430	500	381	496
	Итого за день	1630	1895	1593	1918