

Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«19» декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1 День 5					
Завтрак	Каша «Дружба»	150	200	131	194
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Батон	30	40	79	105
	Итого за завтрак	360	440	306	406
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 свежей капусты	40	60	42	63
	Борщ с картофелем	180	200	134	158
	Печень говяжья по-строгановски	60	80	122	154
	Рис отварной	100	130	127	164
	Кисель из джема	150	200	79	113
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	550	700	543	710
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	40	60	40	56
	Рыба запеченная в омлете	150	200	199	263
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с сахаром	180	200	34	38
	Булочка домашняя	60	70	218	231
	Итого за уплотненный полдник	450	550	530	627
	Итого за день	1560	1890	1477	1841