



Утверждаю Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«14» января 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 3</b>					
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой гречневой	150	200	105	140
	Чай с молоком	180	200	59	68
	Батон	30	30	79	79
	Масло сливочное (порция)	5	5	33	33
	Сыр полутвердый (порция)	10	15	34	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>450</b>	<b>310</b>	<b>371</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Банан	100	100	83	83
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>137</b>	<b>137</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови	40	60	49	60
	Суп картофельный	180	200	149	165
	Котлеты «Пермские»	60	80	221	262
	Пюре картофельное	120	150	112	133
	Кисель из джема	150	200	79	113
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>720</b>	<b>624</b>	<b>772</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлеты рубленые из курицы	60	80	140	176
	Овощи в молочном соусе	170	200	156	180
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Булочка домашняя	60	218	70	231
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>490</b>	<b>649</b>	<b>570</b>	<b>733</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>1745</b>	<b>1940</b>	<b>2032</b>

