



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«16» января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 1 День 5</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	150	200	131	194
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Батон	30	40	79	105
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	<b>306</b>	<b>406</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Яблоко	100	100	42	42
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>543</b>	<b>710</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Винегрет овощной	40	40	33	56
	Рыба запеченная в омлете	150	200	199	263
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с сахаром	180	200	34	38
	Пряники	20	40	73	146
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>385</b>	<b>520</b>	<b>542</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>1330</b>	<b>1860</b>	<b>1754</b>

