



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«19» января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 2 День 1</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	174	206
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	20	30	53	79
	Масло сливочное (порциями)	5	5	33	33
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>435</b>	<b>368</b>	<b>416</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Груша	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 кукурузы(консервированной)	40	60	38	57
	Суп картофельный с крупой	180	200	147	151
	Шницель рубленый	60	80	190	239
	Капуста, тушенная с морковью в молоке	120	150	85	107
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	36	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>535</b>	<b>720</b>	<b>659</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Винегрет овощной	40	60	40	56
	Омлет натуральный	150	200	178	232
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	102	113
	Печенье	20	40	83	166
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>442</b>	<b>520</b>	<b>606</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>1441</b>	<b>1875</b>	<b>1777</b>

