



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«20» января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 2 День 2</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	144	191
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Батон	30	30	79	79
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>430</b>	<b>319</b>	<b>377</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Мандарин	100	100	38	38
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	40	60	39	51
	Суп картофельный с рыбой	180	200	106	117
	Котлеты рыбные	60	80	100	122
	Макаронные изделия отварные	110	150	144	177
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	150	180	31	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>700</b>	<b>420</b>	<b>565</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат из капусты свежей	40	60	42	63
	Рагу из овощей и мяса	150	200	267	327
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Какао с молоком	180	200	108	113
	Сдоба обыкновенная	60	70	218	231
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>550</b>	<b>674</b>	<b>773</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>1880</b>	<b>1505</b>	<b>1807</b>

