



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«21» января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 2 День 3</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	200	171	235
	Чай с молоком	180	200	59	68
	Батон	20	30	53	79
	Масло сливочное (порциями)	5	5	33	33
	Сыр (порциями)	10	15	34	51
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>450</b>	<b>350</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 свежих огурцов	40	60	24	41
	Борщ с капустой и картофелем	180	200	129	163
	Азу	60	80	198	241
	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>581</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо вареное	1шт	1шт	57	57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Котлеты морковные	150	200	223	256
	Соус молочный сладкий	40	50	45	67
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	102	113
	Булочка домашняя	20	40	218	231
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>684</b>	<b>580</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>1777</b>	<b>1950</b>	<b>2134</b>

