



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«29» января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1 День 4					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	171	235
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	30	50	79	131
	Итого за завтрак	360	450	358	464
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Груша	100	100	42	42
	Итого за 2-й завтрак	200	200	96	96
Обед	Салат из свеклы отварной	40	60	39	51
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	66	75
	Запеканка картофельная с мясом	180	200	419	446
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	50	35	55
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	36	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	630	740	634	732
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	1шт	1шт	57	57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Сырники из творога запеченные	150	200	352	472
	Соус молочный сладкий	30	50	34	67
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	102	113
	Итого за уплотненный полдник	480	802	580	979
	Итого за день	1670	1892	1970	2273

