



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«03» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 2 День 2					
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	144	191
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Батон	30	30	79	79
	Итого за завтрак	360	430	319	377
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Апельсин	100	100	38	38
	Итого за 2-й завтрак	200	200	92	92
Обед	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
	Итого за обед	560	700	420	565
Уплотненный полдник	Салат из кукурузы (консервированной)	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
	Итого за уплотненный полдник	450	550	674	773
	Итого за день	1570	1880	1505	1807

