



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«12» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 1 День 4</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	200	171	235
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	30	50	79	131
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>358</b>	<b>464</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Банан	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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>740</b>	<b>634</b>	<b>732</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>480</b>	<b>802</b>	<b>580</b>	<b>979</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>1892</b>	<b>1970</b>	<b>2273</b>

