



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«13» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1 День 5					
Завтрак	Каша «Дружба»	150	200	131	194
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Батон	30	40	79	105
	Итого за завтрак	360	440	306	406
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Яблоко	100	100	42	42
	Итого за 2-й завтрак	200	200	96	96
Обед	Салат из зеленого горошка (консервированного)	40	60	42	63
	Борщ с картофелем	180	200	134	158
	Печень говяжья по-строгановски	60	80	122	154
	Рис отварной	100	130	127	164
	Напиток из шиповника	150	200	79	113
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	550	700	543	710
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	40	40	33	56
	Рыба запеченная в омлете	150	200	199	263
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с сахаром	180	200	34	38
	Ватрушка с творожным сладким фаршем	60	70	165	210
	Итого за уплотненный полдник	450	530	550	627
	Итого за день	1560	1475	1890	1839

