



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«16» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 2 День 1					
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	174	206
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	20	30	53	79
	Масло сливочное (порциями)	5	5	33	33
	Итого за завтрак	355	435	368	416
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 соленых огурцов с луком	40	60	38	57
	Суп картофельный с крупой	180	200	147	151
	Шницель рубленый	60	80	190	239
	Капуста, тушенная с морковью в молоке	120	150	85	107
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	36	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	600	535	720	659
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	40	60	40	56
	Омлет натуральный	150	200	178	232
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	102	113
	Печенье	20	40	83	166
	Итого за уплотненный полдник	410	442	520	606
Итого за день		1565	1441	1875	1777

