



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«19» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 2 День 4</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	200	131	194
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Батон	30	40	79	105
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	<b>306</b>	<b>406</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Яблоко	100	100	44	44
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>98</b>	<b>98</b>
<b>Обед</b>	Салат из горошка консервированного	40	60	33	50
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	200	153	161
	Печень, тушенная в соусе сметанном	60	80	132	176
	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	137	194
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	36	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>690</b>	<b>530</b>	<b>686</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощи консервированные(огурец порциями)	40	60	4	6
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	80	81	108
	Пюре картофельное	120	150	112	133
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с сахаром	180	200	34	38
	Пряники	20	40	73	146
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>343</b>	<b>550</b>	<b>470</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>1277</b>	<b>1880</b>	<b>1660</b>

