



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«20» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 2 День 5					
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	150	200	158	204
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	30	40	79	105
	Масло сливочное (порциями)	5	5	33	33
	Сыр полутвердый (порциями)	10	15	34	51
	Итого за завтрак	375	460	412	491
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 кукурузы консервированной	40	60	40	60
	Суп картофельный с клецками	180	200	88	111
	Котлеты рубленые из курицы	60	80	140	176
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	120	150	77	90
	Компот из свежих плодов и ягод (груш)	150	180	31	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	570	700	415	535
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	1шт	1шт	57	57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Пудинг из творога с рисом	150	200	326	415
	Соус молочный сладкий	40	50	45	67
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	102	113
	Итого за уплотненный полдник	430	510	569	691
	Итого за день	1575	1488	1870	1809

