



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

\_\_\_\_\_ Н.А.Зиневич

«23» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 1</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	144	191
	Какао с молоком	180	200	108	102
	Батон	30	40	79	105
	Сыр полутвердый (порциями)	10	15	34	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>455</b>	<b>365</b>	<b>449</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 кукурузы(консервированной)	40	60	40	60
	Рассольник ленинградский	180	200	156	171
	Голубцы ленивые	180	200	443	484
	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>749</b>	<b>875</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо вареное	1шт	1шт	57	57
	Рагу из овощей (1-й вариант)	170	200	143	166
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с молоком	180	200	59	68
	Печенье	20	40	83	166
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>500</b>	<b>381</b>	<b>496</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>1895</b>	<b>1593</b>	<b>1918</b>

