



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«24» марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1					
День 2					
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	200	158	204
	Какао с молоком	180	200	108	98
	Батон	30	40	79	105
	Итого за завтрак	360	440	345	407
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 моркови(отварной)	40	60	42	63
	Суп из овощей	180	200	97	110
	Птица в соусе с томатом	60	80	245	316
	Макаронные изделия отварные	110	150	144	177
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	150	180	31	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	560	700	598	764
Уплотненный полдник	Овощи консервированные(огурец порциями)	40	60	33	55
	Котлеты рыбные любительские	60	80	82	90
	Картофель отварной в молоке	120	150	98	124
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с сахаром	180	200	34	38
	Пряники	20	40	73	146
Итого за уплотненный полдник	440	359	550	487	
	Итого за день	1560	1398	1890	1754

