



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«27» марта 2026г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                           | Вес блюда (г) |             | Энергетическая ценность (Ккал) |             |
|----------------------------|--|---------------|-------------|--------------------------------|-------------|
|                            |  | 1-3           | 3-7         | 1-3                            | 3-7         |
| <b>Неделя 1<br/>День 5</b> |  |               |             |                                |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша «Дружба»                                | 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         | 42                             | 42          |
|                            | <b>Итого за 2-й завтрак</b>                  | <b>200</b>    | <b>200</b>  | <b>96</b>                      | <b>96</b>   |
| <b>Обед</b>                | Салат из зеленого горошка(консервированного) | 40            | 60          | 42                             | 63          |
|                            | Борщ с картофелем                            | 180           | 200         | 134                            | 158         |
|                            | Печень говяжья по-строгановски               | 60            | 80          | 122                            | 154         |
|                            | Рис отварной                                 | 100           | 130         | 127                            | 164         |
|                            | Кисель из джема                              | 150           | 200         | 79                             | 113         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20            | 30          | 39                             | 58          |
|                            | <b>Итого за обед</b>                         | <b>550</b>    | <b>700</b>  | <b>543</b>                     | <b>710</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | Винегрет овощной                             | 40            | 40          | 33                             | 56          |
|                            | Рыба запеченная в омлете                     | 150           | 200         | 199                            | 263         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20            | 20          | 39                             | 39          |
|                            | Чай с сахаром                                | 180           | 200         | 34                             | 38          |
|                            | Печенье                                      | 20            | 40          | 83                             | 166         |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник</b>          | <b>410</b>    | <b>520</b>  | <b>395</b>                     | <b>562</b>  |
|                            | <b>Итого за день</b>                         | <b>1520</b>   | <b>1340</b> | <b>1860</b>                    | <b>1774</b> |

