



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«03» апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 2 День 5</b>					
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>460</b>	<b>412</b>	<b>491</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Апельсин	100	100	38	38
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы консервированной	40	60	33	50
	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 (яблок)	150	180	31	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>700</b>	<b>401</b>	<b>520</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>510</b>	<b>569</b>	<b>691</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>1474</b>	<b>1870</b>	<b>1794</b>

