



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«15» апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 2 День 3</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	200	171	235
	Чай с молоком	180	200	59	68
	Батон	20	30	53	79
	Масло сливочное (порциями)	5	5	33	33
	Сыр (порциями)	10	15	34	51
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>450</b>	<b>350</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 моркови отварной	40	60	49	60
	Борщ с капустой и картофелем	180	200	129	163
	Азу	60	80	198	241
	Пюре картофельное	120	150	112	133
	Кисель из джема	150	200	79	113
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>720</b>	<b>606</b>	<b>768</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо вареное	1шт	1шт	57	57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Котлеты морковные	150	200	223	256
	Соус молочный сладкий	40	50	45	67
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	102	113
	Печенье	20	40	83	166
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>550</b>	<b>549</b>	<b>698</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>1920</b>	<b>1597</b>	<b>2024</b>

