



Утверждаю Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«20» мая 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Неделя 1 День 3</b>					
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой гречневой	150	200	105	140
	Чай с молоком	180	200	59	68
	Батон	30	30	79	79
	Масло сливочное (порция)	5	5	33	33
	Сыр полутвердый (порция)	10	15	34	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>450</b>	<b>310</b>	<b>371</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Груша	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 соленых огурцов с луком	40	60	49	60
	Суп картофельный	180	200	149	165
	Котлеты «Пермские»	60	80	221	262
	Пюре картофельное	120	150	112	133
	Компот из кураги	150	200	79	113
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>720</b>	<b>624</b>	<b>772</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо вареное	1шт	57	1шт	57
	Рагу из овощей (1-й вариант)	170	142	200	166
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Молоко кипяченое	180	200	96	107
	Булочка домашняя	60	218	70	231
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>552</b>	<b>490</b>	<b>600</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>1647</b>	<b>1860</b>	<b>1898</b>

