



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

_____ Н.А.Зиневич

«05» июня 2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | | Энергетическая ценность (Ккал) | |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |
| Неделя 1 | | | | | |
| День 5 | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 150 | 200 | 131 | 194 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 200 | 96 | 107 |
| | Батон | 30 | 40 | 79 | 105 |
| | Итого за завтрак | 360 | 440 | 306 | 406 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 54 | 54 |
| | Фрукты свежие Яблоко | 100 | 100 | 44 | 44 |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 200 | 98 | 98 |
| Обед | Салат из капусты белокачанной | 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 |
| | Итого за обед | 550 | 700 | 543 | 710 |
| Уплотненный полдник | Салат из картофеля с зеленым горошком | 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 |
| | Пряники | 60 | 70 | 83 | 166 |
| | Итого за уплотненный полдник | 410 | 378 | 550 | 535 |
| | Итого за день | 1520 | 1325 | 1860 | 1749 |

