



Утверждаю
Заведующий
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«16» июня 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1 День 2					
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	200	158	204
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	30	40	79	105
	Итого за завтрак	360	440	345	407
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Банан	100	100	82	82
	Итого за 2-й завтрак	200	200	136	136
Обед	Салат из капусты белокочанной		60		41
	Суп из овощей		200		110
	Птица в соусе с томатом		80		316
	Макаронные изделия отварные		150		177
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)		180		40
	Батон		40		105
	Хлеб ржано-пшеничный		30		58
	Итого за обед	0	740	0	847
Уплотненный полдник	Овощи свежие(огурец порциями)		60		55
	Котлеты рыбные любительские		80		90
	Картофель отварной в молоке		150		124
	Хлеб ржано-пшеничный		20		39
	Чай с сахаром		200		38
	Пряник		40		146
	Итого за уплотненный полдник	0	550	0	507
	Итого за день	560	1930	481	1897

