



Утверждаю Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«17» июня 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1 День 3					
Завтрак	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
	Итого за завтрак	375	450	310	371
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Апельсин	100	100	38	38
	Итого за 2-й завтрак	200	200	92	92
Обед	Салат из свежих огурцов		60		60
	Суп картофельный		200		165
	Котлеты «Пермские»		80		262
	Пюре картофельное		150		133
	Кисель из джема		200		113
	Батон		30		79
	Хлеб ржано-пшеничный		30		58
	Итого за обед	0	750	0	870
Уплотненный полдник	Яйцо вареное		40		57
	Рагу из овощей (1-й вариант)		200		166
	Хлеб ржано-пшеничный		20		39
	Молоко кипяченое		200		107
	Булочка домашняя		70		231
	Итого за уплотненный полдник	0	490	0	600
	Итого за день	575	1890	402	1933

