



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«18» июня 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	
		1-3	3-7	1-3	3-7
Неделя 1 День 4					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	171	235
	Кофейный напиток с молоком	180	200	108	98
	Батон	30	50	79	131
	Итого за завтрак	360	450	358	464
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	54	54
	Фрукты свежие Груша	100	100	44	44
	Итого за 2-й завтрак	200	200	98	98
Обед	Салат из свеклы отварной	40	60	39	51
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	66	75
	Запеканка картофельная с мясом	180	200	419	446
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	50	35	55
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	36	47
	Батон	30	40	79	105
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	660	780	713	837
Уплотненный полдник	Яйцо вареное		1шт		57
	Хлеб ржано-пшеничный		20		39
	Сырники из творога запеченные		200		472
	Соус молочный сладкий		50		67
	Кисломолочный напиток (Кефир)		200		113
	Итого за уплотненный полдник	0	510	0	748
	Итого за день	1220	1940	1169	2147

