



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«03» июля 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 белокочанной	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
	Батон	30	40	79	105
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	39	58
	Итого за обед	580	740	622	815
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	60	33	49
	Рыба запеченная в омлете	150	200	201	263
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	39	39
	Чай с сахаром	180	200	34	38
	Булочка домашняя	60	70	218	231
	Итого за уплотненный полдник	450	550	525	620
	Итого за день	1590	1930	1551	1939

