



Утверждаю

Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«16» июля 2026г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                   | Вес блюда (г) |             | Энергетическая ценность (Ккал) |             |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------------------------|-------------|
|                            |                                      | 1-3           | 3-7         | 1-3                            | 3-7         |
| <b>Неделя 1</b>            |                                      |               |             |                                |             |
| <b>День 4</b>              |                                      |               |             |                                |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша манная молочная жидкая          | 150           | 200         | 171                            | 235         |
|                            | Кофейный напиток с молоком           | 180           | 200         | 108                            | 98          |
|                            | Батон                                | 30            | 50          | 79                             | 131         |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>360</b>    | <b>450</b>  | <b>358</b>                     | <b>464</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>      | Сок фруктовый                        | 100           | 100         | 54                             | 54          |
|                            | Фрукты свежие Груша                  | 100           | 100         | 42                             | 42          |
|                            | <b>Итого за 2-й завтрак</b>          | <b>200</b>    | <b>200</b>  | <b>96</b>                      | <b>96</b>   |
| <b>Обед</b>                | 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          |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20            | 30          | 39                             | 58          |
|                            | <b>Итого за обед</b>                 | <b>630</b>    | <b>740</b>  | <b>634</b>                     | <b>732</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | Яйцо вареное                         | 1шт           | 1шт         | 57                             | 57          |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20            | 20          | 39                             | 39          |
|                            | Сырники из творога запеченные        | 150           | 200         | 352                            | 472         |
|                            | Соус молочный сладкий                | 30            | 50          | 34                             | 67          |
|                            | Кисломолочный напиток (Кефир)        | 180           | 200         | 102                            | 113         |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник</b>  | <b>480</b>    | <b>802</b>  | <b>580</b>                     | <b>979</b>  |
|                            | <b>Итого за день</b>                 | <b>1670</b>   | <b>1892</b> | <b>1970</b>                    | <b>2273</b> |

