



Утверждаю  
Заведующий  
РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«22» июля 2026г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                  | Вес блюда (г) |             | Энергетическая ценность (Ккал) |             |
|----------------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|--------------------------------|-------------|
|                            |                                     | 1-3           | 3-7         | 1-3                            | 3-7         |
| <b>Неделя 2<br/>День 3</b> |                                     |               |             |                                |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша манная молочная жидкая         | 150           | 200         | 171                            | 235         |
|                            | Чай с молоком                       | 180           | 200         | 59                             | 68          |
|                            | Батон                               | 20            | 30          | 53                             | 79          |
|                            | Масло сливочное (порциями)          | 5             | 5           | 33                             | 33          |
|                            | Сыр (порциями)                      | 10            | 15          | 34                             | 51          |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>365</b>    | <b>450</b>  | <b>350</b>                     | <b>466</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>      | Сок фруктовый                       | 100           | 100         | 54                             | 54          |
|                            | Фрукты свежие Банан                 | 100           | 100         | 82                             | 82          |
|                            | <b>Итого за 2-й завтрак</b>         | <b>200</b>    | <b>200</b>  | <b>137</b>                     | <b>137</b>  |
| <b>Обед</b>                | Салат из свежих огурцов             | 40            | 60          | 24                             | 41          |
|                            | Борщ с капустой и картофелем        | 180           | 200         | 129                            | 163         |
|                            | Азу                                 | 60            | 80          | 198                            | 241         |
|                            | Пюре картофельное                   | 120           | 150         | 112                            | 133         |
|                            | Компот из свежих яблок              | 150           | 200         | 79                             | 113         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 20            | 30          | 39                             | 58          |
|                            | <b>Итого за обед</b>                | <b>570</b>    | <b>720</b>  | <b>581</b>                     | <b>749</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | Яйцо вареное                        | 1шт           | 1шт         | 57                             | 57          |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 20            | 20          | 39                             | 39          |
|                            | Котлеты морковные                   | 150           | 200         | 223                            | 256         |
|                            | Соус молочный сладкий               | 40            | 50          | 45                             | 67          |
|                            | Кисломолочный напиток (Кефир)       | 180           | 200         | 102                            | 113         |
|                            | Пряники                             | 20            | 73          | 40                             | 146         |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>490</b>    | <b>684</b>  | <b>580</b>                     | <b>763</b>  |
|                            | <b>Итого за день</b>                | <b>1625</b>   | <b>1777</b> | <b>1950</b>                    | <b>2134</b> |

