



Утверждаю Заведующий

РЖД детский сад №11

Н.А.Зиневич

«12» августа 2026г

| Прием пищи                 | Наименование блюда                  | Вес блюда (г) |             | Энергетическая ценность (Ккал) |             |
|----------------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|--------------------------------|-------------|
|                            |                                     | 1-3           | 3-7         | 1-3                            | 3-7         |
| <b>Неделя 1<br/>День 3</b> |                                     |               |             |                                |             |
| <b>Завтрак</b>             | 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          |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>375</b>    | <b>450</b>  | <b>310</b>                     | <b>371</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>      | Сок фруктовый                       | 100           | 100         | 54                             | 54          |
|                            | Фрукты свежие Банан                 | 100           | 100         | 83                             | 83          |
|                            | <b>Итого за 2-й завтрак</b>         | <b>200</b>    | <b>200</b>  | <b>92</b>                      | <b>92</b>   |
| <b>Обед</b>                | Салат из свежих огурцов             | 40            | 60          | 49                             | 60          |
|                            | Суп картофельный                    | 180           | 200         | 149                            | 165         |
|                            | Котлеты «Пермские»                  | 60            | 80          | 221                            | 262         |
|                            | Пюре картофельное                   | 120           | 150         | 112                            | 133         |
|                            | Кисель из джема                     | 150           | 200         | 79                             | 113         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 20            | 30          | 39                             | 58          |
|                            | <b>Итого за обед</b>                | <b>570</b>    | <b>720</b>  | <b>624</b>                     | <b>772</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> | Яйцо вареное                        | 1шт           | 57          | 1шт                            | 57          |
|                            | Рагу из овощей (1-й вариант)        | 170           | 142         | 200                            | 166         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 20            | 20          | 39                             | 39          |
|                            | Молоко кипяченое                    | 180           | 200         | 96                             | 107         |
|                            | Булочка домашняя                    | 60            | 218         | 70                             | 231         |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>430</b>    | <b>552</b>  | <b>490</b>                     | <b>600</b>  |
|                            | <b>Итого за день</b>                | <b>1575</b>   | <b>1647</b> | <b>1860</b>                    | <b>1898</b> |

