УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
РЖД детский сад № 10
_____ И.В. Зюзина
«1» июля 2026г.

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
На 1 июля 2026 года

Возрастная категория: **1-3/ 3-7 лет**
Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 **часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Икра морковная	40/70	26,4/46,2
	Омлет натуральный	115/115	184,0/184,0
	Какао на молоке	180/180	84,6/84,6
	Батон	30/50	78,3/104,4
Итого за завтрак:		**365/415**	**373,3/419,2**
Второй завтрак	Молоко кипяченное	100/180	53,6/96,3
	Пряники	15/25	36,6/91,5
Итого за второй завтрак:		**110/205**	**90,2/187,8**
Обед	Салат из свеклы с сухофруктами	40/60	43,6/65,4
	Рассольник ленинградский	150/180	78,7/90,4
	Сметана	10/8	13,0/13,0
	Азу	50/70	92,0/128,8
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	194,0/242,0
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103,0
	Сок	200/200	86,0/86,0
Итого за обед:		**610/718**	**589,7/728,6**
Уплотненный полдник	Котлета из говядины	50/70	100,0/100,0
	Картофель отварной в молоке	110/130	128,3/163,8
	Чай с лимоном	180/180	36,0/36,0
	Ватрушка с повидлом	50/60	100,0/166,0
	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	80/100	35,2/44,0
Итого за полдник:		**510/540**	**399,5/509,8**
Итого за день:			**1452,7(+4%)/1845,4(+3%)**