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

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
на 2 октября 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	Вареники ленивые	100/130	177,0/228,0
	Яйцо вареное	40/40	63,0/63,0
	Чай с молоко	150/200	48,0/64,0
	Батон	20/20	52,2/52,2
Итого за завтрак:		**310/390**	**340,2/407,2**
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Кефир 2,5%»	180/200	91,0/86,0
Итого за второй завтрак:		**180/200**	**91,0/86,0**
Обед	Салат из свеклы отварной	40/60	36,4/55,2
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	69,5/83,34
	Котлета из говядины	50/80	149,0/238,4
	Пюре картофельное	120/150	84,0/105,0
	Сок	200/200	86,0/86,0
	Батон	20/40	50,2/104,4
	Хлеб ржаной	40/25	82,4/51,5
Итого за обед:		**620/735**	**557,5/723,84**
	Рагу из овощей	110/200	90,0/170,0
	Салат из зеленого горошка	30/60	25,1/50,2
	Суфле рыбное	80/100	130,9/112,0
	Соус молочный для запекания	16/20	18,9/24,0
	Батон	20/30	52,2/78,3
	Кисель из яблок свежих	150/180	73,5/98,0
Итого за полдник:		**406/590**	**390,6/532,5**
Итого за день:		**1516/1915**	**1379,3(-2%)/1749,54(-3%)**