

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
РЖД детский сад № 10  
И.В. Зюзина  
«3» апреля 2026г.

**Ежедневное меню основного питания  
РЖД детский сад № 10  
на 3 апреля 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>310/390</b>	<b>340,2/407,2</b>
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Кефир 2,5%»	180/200	91,0/86,0
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>91,0/86,0</b>
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>620/735</b>	<b>557,5/723,84</b>
	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>406/590</b>	<b>390,6/532,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1516/1915</b>	<b>1379,3(-2%)/1749,54(-3%)</b>