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

**Ежедневное меню основного питания**
**РЖД детский сад № 10**
**На 4 июня 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** | Суфле из творога паровое | 90/90 | 134,1/134,1 |
| | Молоко сгущенное | 15/30 | 49,0/98,1 |
| | Чай с молоком | 150/180 | 48,0/57,6 |
| | Хлеб пшеничный | 10/ 10 | 52,0/66,4 |
| | Сыр полутвердый | 8/12 | 28,6/43,0 |
| | Яблоки печеные | 75/100 | 63,0/84,0 |
| **Итого за завтрак:** | | **348/422** | **374,6/483,2** |
| **Второй завтрак** | Кисель молочный | 180/200 | 154,3/101,4 |
| | Печенье | 10/20 | 41,5/83,0 |
| **Итого за второй завтрак:** | | **190/220** | **195,8/184,4** |
| **Обед** | Винегрет овощной | 40/50 | 35,2/44,0 |
| | Суп пюре из моркови | 150/180 | 82,1/87,7 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10/10 | 22,0/22,0 |
| | Шницель из птицы припущенные | 50/70 | 142,0/199,0 |
| | Рис припущенный | 130/150 | 169,1/181,2 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150/200 | 63,0/84,0 |
| | Хлеб ржаной | 20/25 | 41,2/51,5 |
| | Батон | 10/20 | 26,1/52,2 |
| **Итого за обед:** | | **560/705** | **580,7/721,6** |
| **Уплотненный полдник** | Салат картофельный | 40/60 | 29,2/64,2 |
| | Голубцы ленивые | 130/180 | 173,0/150,0 |
| | Соус сметанный с томатом | 20/20 | 20,0/40,5 |
| | Чай с сахаром | 180/200 | 28,5/38,0 |
| | Батон | 30/30 | 78,3/78,3 |
| | Хлеб ржаной | 20/25 | 41,2/51,5 |
| **Итого за полдник**: | | **420/515** | **370,2/422,5** |
| **Итого за день:** | | **1518/1862** | **1521,3(+5%)/1811,7(0%)** |