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

**Ежедневное меню основного питания**
**РЖД детский сад № 10**
**На 7 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** |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180/200 | 144,2/160,2 |
| | Яйцо вареное | 40/40 | 63,0/63,0 |
| | Чай с молоком | 150/180 | 48,0/64,0 |
| | Батон | 20/30 | 52,2/78,3 |
| **Итого за завтрак:** | | **390/450** | **307,4/365,5** |
| **Второй завтрак** | Кисломолочный напиток «Снежок 2,5%» | 150/200 | 76,0/101,0 |
| **Итого за второй завтрак:** | | **150/200** | **76,0/101,0** |
| **Обед** | Суп из овощей | 150/180 | 44,4/53,3 |
| | Салат из свеклы с сыром | 40/50 | 46,4/58,0 |
| | Мясо тушеное | 50/70 | 109,5/153,3 |
| | Пюре картофельное | 120/150 | 84,0/105,0 |
| | Кисель из сухофруктов | 150/200 | 93,0/124,0 |
| | Батон | 30/20 | 84,0/52,2 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 82,4/103,0 |
| **Итого за обед:** | | **580/720** | **543,7/648,8** |
| **Уплотненный полдник** | Сырники из творога запеченные | 110/180 | 200,2/327,6 |
| | Соус молочный сладкий | 40/50 | 34,0/42,3 |
| | Салат из моркови | 40/60 | 41,6/53,4 |
| | Чай с сахаром | 180/200 | 34,2/38,0 |
| | Батон | 20/30 | 52,2/78,3 |
| | Плоды и ягоды свежие (Яблоки) | 95/100 | 42,0/44,0 |
| **Итого за полдник**: | | **485/620** | **404,2/583,6** |
| **Итого за день:** | | **1605/1990** | **1331,3(-5%)/1698,9(-5%)** |