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

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
На 8 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	Бутерброд с сыром	30/30	103,7/103,7
	Каша рисовая молочная жидкая	150/180	152,2/182,6
	Какао с молоком	150/180	70,5/84,6
Итого за завтрак:		**330/390**	**326,4/370,9**
Второй завтрак	Сок	200/200	86,0/86,0
Итого за второй завтрак:		**200/200**	**86,0/86,0**
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40/50	37,6/47,0
	Свекольник	150/180	69,0/67,14
	Сметана	10/8	13,0/13,0
	Картофель отварной в молоке	110/130	128,3/163,8
	Суфле из птицы	50/70	92,0/128,6
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	63,0/75,6
	Хлеб ржаной	20/25	82,4/103,0
	Хлеб пшеничный формовой	10/40	23,4/93,6
	Сушки	20/20	67,6/67,6
Итого за обед:		**560/703**	**576,3/759,34**
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40/40	63,0/63,0
	Оладьи	80/100	214,5/268,1
	Соус яблочный густой	30/50	19,4/32,2
	Чай с молоком	150/180	48,0/57,6
	Салат из моркови и яблок	40/60	35,6/53,4
	Батон	10/30	26,1/78,3
	Плоды и ягоды свежие (Банан)	95/100	90,2/95,0
Итого за полдник:		**445/560**	**496,8/647,6**
Итого за день:		**1535/1853**	**1485,5(+5%)/1863,84(+4%)**