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

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
На 8 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	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%)**