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

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
на 9 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	Омлет с сыром	100/100	68,8/193,7
	Яблоки ,фаршированные творогом	100/150	107,3/161,0
	Чай с молоком	150/180	66,0/79,2
	Хлеб пшеничный формовой	10/40	23,4/93,6
Итого за завтрак:		**360/470**	**265,5/527,5**
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Кефир 2,5%»	180/200	91,0/101,0
Итого за второй завтрак:		**180/200**	**91,0/101,0**
Обед	Салат витаминный	40/50	29,2/36,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	37,1/44,5
	Сметана	8/10	13,0/16,2
	Гуляш из отварной говядины	50/70	129,0/180,6
	Макароны отварные с овощами	120/150	126,0/136,5
	Кисель из яблок сушеных	180/200	95,4/95,4
	Батон	30/20	78,3/52,2
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103,0
Итого за обед:		**618/730**	**590,4/664,9**
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	70/80	74,0/84,6
	Соус молочный для запекания	8/8	9,43/9,43
	Картофель тушеный с луком и томатом	120/150	100,0/125,0
	Чай с сахаром	180/200	34,2/38,0
	Пряники	20/40	73,2/146,4
	Батон	30/20	78,3/52,2
Итого за полдник:		**428/498**	**369,13/455,63**
Итого за день:		**1586/1898**	**1316,03(-5%)/1749,0(-3%)**