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

**Ежедневное меню основного питания**
**РЖД детский сад № 10**
**На 9 сентября 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** | Икра морковная | 40/70 | 26,4/46,2 |
| | Омлет натуральный | 115/115 | 184,0/184,0 |
| | Какао на молоке | 180/180 | 84,6/84,6 |
| | Батон | 30/50 | 78,3/104,4 |
| **Итого за завтрак:** | | **365/415** | **373,3/419,2** |
| **Второй завтрак** | Молоко кипяченное | 100/180 | 53,6/96,3 |
| | Пряники | 15/25 | 36,6/91,5 |
| **Итого за второй завтрак:** | | **110/205** | **90,2/187,8** |
| **Обед** | Салат из свеклы с сухофруктами | 40/60 | 43,6/65,4 |
| | Рассольник ленинградский | 150/180 | 78,7/90,4 |
| | Сметана | 10/8 | 13,0/13,0 |
| | Азу | 50/70 | 92,0/128,8 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120/150 | 194,0/242,0 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 82,4/103,0 |
| | Сок | 200/200 | 86,0/86,0 |
| **Итого за обед:** | | **610/718** | **589,7/728,6** |
| **Уплотненный полдник** | Котлета из говядины | 50/70 | 100,0/100,0 |
| | Картофель отварной в молоке | 110/130 | 128,3/163,8 |
| | Чай с лимоном | 180/180 | 36,0/36,0 |
| | Ватрушка с повидлом | 50/60 | 100,0/166,0 |
| | Плоды и ягоды свежие ( апельсин) | 80/100 | 35,2/44,0 |
| **Итого за полдник**: | | **510/540** | **399,5/509,8** |
| **Итого за день:** | | | **1452,7(+4%)/1845,4(+3%)** |