

**Ежедневное меню основного питания  
РЖД детский сад № 10  
на 10 марта 2026 года**

**Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов**

	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Прием пищи</b>	Запеканка из творога	100/150	194,0/291,0
	Яйцо вареное	40/40	63,0/63,0
	Соус сметанный	20/50	20,0/49,8
	Батон	40/30	104,4/78,3
	Чай с молоком	150/180	48,0/57,6
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350/450</b>	<b>429,4/539,7</b>
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток «Кефир 2,5%»	180/190	91,0/95,95
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/190</b>	<b>91,0/95,95</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	40/60	37,6/56,4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/180	109,4/109,4
	Котлеты из птицы припущенные	50/70	142,0/199,0
	Макаронные изделия отварные	110/150	135,3/140,5
	Соус сметанный с томатом	-/20	-/40,5
	Компот из апельсинов с яблоками	180/180	60,3/60,3
	Хлеб ржаной	40/50	41,2/60,3
<b>Итого за обед:</b>		<b>600/710</b>	<b>525,8/666,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Кнели рыбные припущенные	60/80	44,6/59,4
	Овощи в молочном соусе	110/150	89,3/122,0
	Сушки	10/20	33,0/67,6
	Компот из сухофруктов	150/180	63,0/75,6
	Хлеб пшеничный формовой	10/40	23,4/93,6
	Плоды и ягоды свежие (банан)	95/100	90,2/95,0
<b>Итого за полдник:</b>		<b>435/570</b>	<b>343,5/513,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1470/1920</b>	<b>1389,7(0%)/1815,25(+1%)</b>

