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

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
На 11 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	Бутерброд с сыром	20/30	93,0/103,7
	Каша манная молочная	150/200	153,0/203,9
	Молоко кипяченое	150/200	91,0/101,0
Итого за завтрак:		**320/430**	**337,0/408,6**
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (банан)	95/100	91,0/95,0
Итого за второй завтрак:		**95/100**	**91,0/95,0**
Обед	Икра свекольная	40/60	28,8/43,2
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/200	67,4/99,0
	Картофель отварной с маслом	110/150	107,9/147,1
	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/90	88,6/151,7
	Сок	150/150	86,0/86,0
	Хлеб ржаной	20/50	41,2/51,5
	Батон	40/30	104,0/78,3
Итого за обед:		**580/730**	**523,9/656,8**
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	40/60	37,6/56,4
	Бефстроганов из отварной говядины	80/80	161,6/161,6
	Каша перловая рассыпчатая	120/150	143,0/179,3
	Чай с молоком	150/180	48,0/64,0
	Хлеб ржаной	20/25	41,2/51,5
	Батон	30/30	78,2/78,3
Итого за полдник:		**440/525**	**509,6/591,1**
Итого за день:		**1435/1785**	**1461,5(+4%)/1751,5(-3%)**