

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
РЖД детский сад № 10  
И.В. Зюзина  
«12» января 2026г.

**Ежедневное меню основного питания  
РЖД детский сад № 10  
на 12 января 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
Завтра	Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	175,3/210,4
	Какао с молоком	150/180	70,5/84,6
	Батон	30/40	78,3/104,4
	Сыр полутвердый	10/12	35,8/43,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340/412</b>	<b>359,9/442,4</b>
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Кефир 2,5%»	180/200	91,0/101,0
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>91,0/101,0</b>
Обед	Суп лапша домашняя	150/180	53,6/64,26
	Салат из свежих огурцов	30/40	19,2/25,6
	Биточки из птицы припущенные	50/70	142,0/199,0
	Пюре картофельное	120/130	84,0/91,0
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	63,08/84,0
	Вафля	20/25	108,2/135,25
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103,0
<b>Итого за обед:</b>		<b>560/695</b>	<b>552,48/702,11</b>
Уплотненный полдник	Фрукты свежие ( яблоко)	95/100	42,0/44,0
	Рыба, запеченная в омлете	80/100	86,0/107,5
	Капуста тушеная	110/150	87,0/124,0
	Чай с сахаром	180/200	34,2/38,0
	Батон	30/40	78,2/104,4
<b>Итого за полдник:</b>		<b>495/590</b>	<b>327,4/417,9</b>
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1575/1907</b>	<b>1331,0(-5%)/1663,4(-5%)</b>