

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
РЖД детский сад № 10  
И.В. Зюзина  
«13» февраля 2026г.

**Ежедневное меню основного питания  
РЖД детский сад № 10  
на 13 февраля 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>320/430</b>	<b>337,0/408,6</b>
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие ( банан)	95/100	91,0/95,0
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>95/100</b>	<b>91,0/95,0</b>
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>580/730</b>	<b>523,9/656,8</b>
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440/525</b>	<b>509,6/591,1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1435/1785</b>	<b>1461,5(+4%)/1751,5(-3%)</b>