

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 РЖД детский сад № 10  
 И.В. Зюзина  
 «14» января 2025г.

**Ежедневное меню основного питания  
 РЖД детский сад № 10  
 на 14 января 2025 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365/415</b>	<b>373,3/419,2</b>
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100/180	53,6/96,3
	Пряники	15/25	36,6/91,5
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>110/205</b>	<b>90,2/187,8</b>
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>610/718</b>	<b>589,7/728,6</b>
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>510/540</b>	<b>399,5/509,8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1452,7(+4%)/1845,4(+3%)</b>