

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

Ежедневное меню основного питания  
РЖД детский сад № 10  
На 15 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
Завтрак	Суфле из творога паровое	90/90	134,1/134,1
	Молоко сгущенное	15/30	49,0/98,1
	Чай с молоком	150/180	48,0/57,6
	Хлеб пшеничный	10/ 10	52,0/66,4
	Сыр полутвердый	8/12	28,6/43,0
	Яблоки печеные	75/100	63,0/84,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>348/422</b>	<b>374,6/483,2</b>
Второй завтрак	Кисель молочный	180/200	154,3/101,4
	Печенье	10/20	41,5/83,0
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>190/220</b>	<b>195,8/184,4</b>
Обед	Винегрет овощной	40/50	35,2/44,0
	Суп пюре из моркови	150/180	82,1/87,7
	Гренки из пшеничного хлеба	10/10	22,0/22,0
	Шницель из птицы припущенные	50/70	142,0/199,0
	Рис припущенный	130/150	169,1/181,2
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	63,0/84,0
	Хлеб ржаной	20/25	41,2/51,5
	Батон	10/20	26,1/52,2
<b>Итого за обед:</b>		<b>560/705</b>	<b>580,7/721,6</b>
Уплотненный полдник	Салат картофельный	40/60	29,2/64,2
	Голубцы ленивые	130/180	173,0/150,0
	Соус сметанный с томатом	20/20	20,0/40,5
	Чай с сахаром	180/200	28,5/38,0
	Батон	30/30	78,3/78,3
	Хлеб ржаной	20/25	41,2/51,5
<b>Итого за полдник:</b>		<b>420/515</b>	<b>370,2/422,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1518/1862</b>	<b>1521,3(+5%)/1811,7(0%)</b>