

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
РЖД детский сад № 10
И.В. Зюзина
«16» марта 2026г.

**Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
на 16 марта 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	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/180	162,1/194,6
	Молоко кипяченое	180/200	96,3/107,0
	Батон	30/20	78,3/52,2
Итого за завтрак:		360/400	336,7/353,0
Второй завтрак	Сок	200/200	86,0/86,0
Итого за второй завтрак:		200/200	86,0/86,0
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	40/55	37,6/54,0
	Борщ с капустой и картофелем	150/180	58,0/70,0
	Сметана	10/8	13,0/13,0
	Рис припущенный	130/150	169,1/171,0
	Котлеты рыбные любительские	50/70	42,0/59,0
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	63,0/75,6
	Хлеб ржаной	20/25	41,2/51,5
	Батон	30/30	78,3/78,3
	Вафля	20/25	108,2/135,25
Итого за обед:		600/723	569,2/707,65
Уплотненный полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста	50/50	55,8/55,8
	Рагу из овощей и мяса	150/200	172,4/231,2
	Чай с лимоном	180/180	36,0/36,0
	Хлеб ржаной	20/50	41,2/103,0
	Батон	10/30	26,1/78,3
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	95/100	90,2/95,0
Итого за полдник:		505/610	421,7/599,3
Итого за день		1665/1933	1413,6(0%)/1745,95(-3%)

