УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
РЖД детский сад № 10
_____ И.В. Зюзина
«17» августа 2026г.

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
на 17 августа 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 кипяченное	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 из квашеной капусты с луком	40/50	37,6/47,0
	Борщ с капустой и картофелем	150/180	45,0/54,0
	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:		**600/668**	**597,4/684,7**
Уплотненный полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста	50/50	55,8/55,8
	Рагу из овощей с мясом	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
	Плоды и ягоды свежие (банан)	80/100	35,2/44,0
Итого за полдник:		**505/610**	**421,7/599,3**
Итого за день			**1441,8(+3%)/1723,0(-4%)**

РЖД ДЕТСКИЙ САД № 10

Подписано цифровой подписью: РЖД ДЕТСКИЙ САД № 10
Дата: 2026.08.14 09:46:55 +03'00'