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

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
на 29 июня 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
Завтра	Каша пшенная молочная жидкая	150/180	175,3/210,4
	Какао с молоком	150/180	70,5/84,6
	Батон	30/40	78,3/104,4
	Сыр полутвердый	10/12	35,8/43,0
Итого за завтрак:		**340/412**	**359,9/442,4**
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Кефир 2,5%»	180/200	91,0/101,0
Итого за второй завтрак:		**180/200**	**91,0/101,0**
Обед	Суп лапша домашняя	150/180	53,6/64,26
	Салат из свежих огурцов	30/40	19,2/25,6
	Биточки из птицы припущенные	50/70	142,0/199,0
	Пюре картофельное	120/130	84,0/91,0
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	63,08/84,0
	Вафля	20/25	108,2/135,25
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103,0
Итого за обед:		**560/695**	**552,48/702,11**
Уплотненный полдник	Фрукты свежие (яблоко)	95/100	42,0/44,0
	Рыба, запеченная в омлете	80/100	86,0/107,5
	Капуста тушеная	110/150	87,0/124,0
	Чай с сахаром	180/200	34,2/38,0
	Батон	30/40	78,2/104,4
Итого за полдник:		**495/590**	**327,4/417,9**
Итого за весь день:		**1575/1907**	**1331,0(-5%)/1663,4(-5%)**