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

г.

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
На 29 сентября 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**
	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	144,2/160,2
	Яйцо вареное	40/40	63,0/63,0
	Чай с молоком	150/180	48,0/64,0
	Батон	20/30	52,2/78,3
Итого за завтрак:		**390/450**	**307,4/365,5**
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок 2,5%»	150/200	76,0/101,0
Итого за второй завтрак:		**150/200**	**76,0/101,0**
Обед	Суп из овощей	150/180	44,4/53,3
	Салат из свеклы с сыром	40/50	46,4/58,0
	Мясо тушеное	50/70	109,5/153,3
	Пюре картофельное	120/150	84,0/105,0
	Кисель из сухофруктов	150/200	93,0/124,0
	Батон	30/20	84,0/52,2
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103,0
Итого за обед:		**580/720**	**543,7/648,8**
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	110/180	200,2/327,6
	Соус молочный сладкий	40/50	34,0/42,3
	Салат из моркови	40/60	41,6/53,4
	Чай с сахаром	180/200	34,2/38,0
	Батон	20/30	52,2/78,3
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	95/100	42,0/44,0
Итого за полдник:		**485/620**	**404,2/583,6**
Итого за день:		**1605/1990**	**1331,3(-5%)/1698,9(-5%)**