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

Ежедневное меню основного питания
РЖД детский сад № 10
на 30 июня 2026 года

Возрастная категория: **1-3/ 3-7 лет**
Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 **часов**

	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Энергетическая ценность**
Прием пищи	Запеканка из творога	100/150	194,0/291,0
	Яйцо вареное	40/40	63,0/63,0
	Соус сметанный	20/50	20,0/49,8
	Батон	40/30	104,4/78,3
	Чай с молоком	150/180	48,0/57,6
Итого за завтрак:		**350/450**	**429,4/539,7**
Второй завтрак	Кисломолочный напиток « Кефир 2,5%»	180/190	91,0/95,95
Итого за второй завтрак:		**180/190**	**91,0/95,95**
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	37,6/56,4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/180	109,4/109,4
	Котлеты из птицы припущенные	50/70	142,0/199,0
	Макаронные изделия отварные	110/150	135,3/140,5
	Соус сметанный с томатом	-/20	-/40,5
	Компот из апельсинов с яблоками	180/180	60,3/60,3
	Хлеб ржаной	40/50	41,2/60,3
Итого за обед:		**600/710**	**525,8/666,4**
Уплотненный полдник	Кнели рыбные припущенные	60/80	44,6/59,4
	Овощи в молочном соусе	110/150	89,3/122,0
	Сушки	10/20	33,0/67,6
	Компот из сухофруктов	150/180	63,0/75,6
	Хлеб пшеничный формовой	10/40	23,4/93,6
	Плоды и ягоды свежие (банан)	95/100	90,2/95,0
Итого за полдник:		**435/570**	**343,5/513,2**
Итого за день:		**1470/1920**	**1389,7(0%)/1815,25(+1%)**