

**Частное дошкольное образовательное учреждение
«РЖД детский сад № 13»**

Ежедневное меню на 08.12.2025 года

Возрастная категория: 1-7 лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5-12 часов

	Наименование блюда	Выход блюда	Хим. состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	5,79/1,0	8,5/2,0	17,56/27,6	112,5/150,0
	Чай с сахаром	150/200	0,14/0,17		5,12/8,11	21,04/33,12
	Бутерброд с маслом и сыром	18,8/5,6/6/25/7,5/8	2,79/3,72	6,89/9,21	9,7/12,91	112,33//149,85
Итого за завтрак			8,72/4,89	15,39/11,21	32,38/48,62	245,87/332,97
Второй завтрак	Кефир/печенье	150/20/200/30	5,85/8,05	5,71/7,94	20,88/30,32	162,9/231,1
	Банан	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	96,0/96,0
Итого за второй завтрак			7,35/9,55	6,21/8,44	41,88/51,32	258,9/327,1
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,61/0,9	1,69/2,49	3,7/5,53	32,71/48,65
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	2,0/6,72	2,0/6,45	5,0/14,41	50,0/142,81
	Плов с мясом	180/200	2,0/8,9	3,0/13,7	1,3/7,3	90,0/150,0
	Компот из сухофруктов	150/180			5,03/6,1	20,13/24,39
	Хлеб	20/30	1,32/1,99	0,18/0,26	8,48/12,72	40,79/61,19
Итого за обед			5,93/18,51	6,87/22,9	25,21/58,76	233,63/427,04
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	140/140	1,3/2,23	1,8/2,36	40,0/86,7	60,0/90,3
	Суфле куриное	70/70	3,0/8,21	3,0/7,3	1,3/2,73	60,0/100,19
	Хлеб(сад)	20	1,32	0,18	8,48	40,79
	Хлеб/батон(ясли)	20/20	1,32/1,5	0,18/0,58	8,48/10,28	40,79/52,4
	Напиток из протертой ягоды (я) Напиток витаминный «Витошка» (с)	150 200	0,04		9,3	37,37
Итого уплотненный полдник			7,16/11,76	5,56/9,84	69,36/97,91	250,56/231,28
Итого за день			29,16/44,71	34,03/52,39	168,83/256,61	988,96/1318,39