

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

Ежедневное меню на 19.12.2025 года

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

	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Пудинг из творога	120/150	21,23/2,3	14,11/3,0	22,61/15,0	309,81/250,0
	Соус молочный сладкий	30/30	0,59/0,59	1,62/1,62	3,98/3,98	32,72/32,72
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,98/5,36	3,03/5,59	10,48/17,51	81,81/143,17
	Бутерброд с маслом и сыром	18,8/5,6/5,6/25/7,5/8	2,7/3,72	6,77/9,21	9,7/12,91	110,92/149,85
Итого за завтрак			27,5/11,97	25,53/19,42	46,77/49,4	533,26/575,74
Второй завтрак	Кефир/батон/яблоко (я)	150/20/100	6,38	1,13	26,06	145,71
	Сок/батон (с)	200/40	4,0	1,36	40,76	190,8
Итого за второй завтрак			6,38/4,0	1,13/1,36	26,06/40,76	145,71/190,8
Обед	Суп картофельный	150/200	4,07/5,43	4,39/5,86	10,81/14,39	99,2/132,24
	Икра свекольная	120/140	2,69/3,12	5,96/6,96	14,71/18,25	124,4/149,44
	Котлета из птицы	50/70	8,13/7,1	10,48/7,3	8,4/2,73	160,27/106,19
	Компот из смеси 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			16,21/17,64	21,01/20,38	47,43/54,19	444,79/473,45
Уплотненный полдник	Салат из белокачанной капусты	40/60	0,61/0,9	1,69/2,49	3,7/5,53	32,71/48,65
	Омлет натуральный	120/150	11,14/12,7	13,24/15,43	2,36/2,89	173,44/201,6
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,14		5,12	21,04
	Кисель из варенья(сад)	200	0,09		21,98	88,26
	Булочка домашняя	60/70	4,2/1,2	2,3/2,0	30,0/20,0	200,0/120
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
Итого за уплотненный полдник			17,41/16,21	17,41/20,1	49,66/58,88	467,98/499,3
Итого за день			67,5/49,82	65,08/61,26	169,92/203,23	1591,74/1738,95