

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

**Ежедневное меню основного питания на 30.09.2025 года**

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Хим.состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,8	14,4
	Драчена	150	1,2	2,0	30,0	250,0
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7,5/8	3,72	9,21	12,91	149,85
	Кофейный напиток из цикория	200	2,55	2,48	12,95	84,97
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,13</b>	<b>13,81</b>	<b>57,66</b>	<b>499,22</b>
Второй завтрак	Биотворог/батон	100/40	5,91	2,13	24,44	143,6
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>7,41</b>	<b>2,63</b>	<b>45,44</b>	<b>239,6</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,1	3,27	6,06	63,84
	Картофель тушеный	140	2,91	3,43	22,05	183,89
	Шницель из свинины	70	11,12	21,98	10,84	285,85
	Компот из сухофруктов	180			6,1	24,39
	Хлеб	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>Итого за обед</b>			<b>16,1</b>	<b>6,96</b>	<b>51,67</b>	<b>619,16</b>
Уплотненный полдник	Икра свекольная	140	3,12	6,96	18,25	149,44
	Котлета рыбная	70	2,3	2,34	30,0	170,0
	Кисель из варенья	200	0,09		21,98	88,26
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7
	Хлеб	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>9,46</b>	<b>10,5</b>	<b>96,7</b>	<b>540,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,1</b>	<b>33,9</b>	<b>251,47</b>	<b>1898,17</b>