

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

Ежедневное меню основного питания на 22.09.2026 года

Возрастная категория: 1-7лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Хим.состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Салат витаминный	40/60	0,76/1,15	2,05/3,07	1,87/2,82	29,23/43,85
	Драчена	120/150	13,81/1,2	15,0/2,0	8,4/30,0	227,78/250,0
	Бутерброд с маслом исыром	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
	Кофейный напиток из цикория	150/200	0,3/2,55	0,75/2,48	7,5/12,95	30,01/84,97
Итого за завтрак			17,66/8,62	24,69/16,76	27,47/58,68	399,35/528,67
Второй завтрак	Биотворог/батон	100/20/100/40	4,41/5,91	1,55/2,13	14,16/24,44	91,2/143,6
	Банан	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	96,0/96,0
Итого за второй завтрак			5,91/7,41	2,05/2,63	35,16/45,44	187,2/239,6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	0,08/0,1	2,45/3,27	4,55/6,06	47,9/63,84
	Картофель тушеный	120/140	0,26/2,91	1,89/3,43	18,39/22,05	131,46/183,89
	Шницель из свинины	50/70	8,41/11,12	16,96/21,98	7,73/10,84	217,47/285,85
	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			10,07/16,1	21,48/6,96	44,18/51,67	457,75/619,16
Уплотненный полдник	Икра свекольная	140/140	0,3/3,12	1,0/6,96	10,0/18,25	100,0/149,44
	Котлета рыбная	70/70	2,3/2,3	2,34/2,34	30,0/30,0	170,0/170,0
	Кисель из варенья	150/200	0,05/0,09		13,09/21,98	52,55/88,26
	Батон	25/35	1,88/2,63	0,73/1,02	12,25/17,99	65,5/91,7
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
Итого за уплотненный полдник			5,85/9,46	4,25/10,5	73,82/96,7	428,84/540,19
Итого за день			39,49/41,59	52,47/36,85	180,57/252,49	1473,14/1927,62