

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

Ежедневное меню на 23.09.2026 года

Возрастная категория: 1-7лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Хим. состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Кукуруза консервированная	50/60	1,5/1,8	0,1/0,12	3,15/3,78	19,4/23,28
	Запеканка из творога	120/150	7,0/10,5	6,0/15,0	10,0/35,25	200,0/366,01
	Бутерброд с маслом	25/5 /35/5	1,91/2,66	4,86/5,15	12,89/18,03	102,9/129,1
	Соус молочный	30/30	0,59/0,59	1,62/1,62	2,81/3,98	28,08/32,72
	Чай с молоком	150/200	2,97/3,94	3,1/4,14	9,73/14,23	79,47/110,95
Итого за завтрак			13,97/19,49	15,68/26,03	38,58/75,27	429,85/662,06
Второй завтрак	Напиток яблочный/сок	150/200	0,08/1,0	0,08/0,2	11,46/20,2	47,27/86,0
	Вафли	20/25	0,56/0,7	0,66/0,83	15,46/19,33	70,8/88,5
	Яблоко(с)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за второй завтрак			0,64/2,3	0,74/1,63	26,92/54,23	118,07/245,0
Обед	Суп рыбный	150/200	5,22/6,95	1,69/2,25	11,7/15,6	83,23/110,97
	Голубцы ленивые	150/170	1ѐ2,56/13,74	23,52/24,59	15,85/18,39	326,67/351,54
	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			22,1/22,68	25,39/27,1	41,06/52,81	470,82/548,09
Уплотненный полдник	Огурец свежий	49/68	0,4/0,48	0,05/0,06	1,25/1,5	7,0/8,4
	Макароны отварные	120/140	0,2/1,5	1,02/2,38	50,0/58,33	128,73/150,19
	Сердце, тушеное в соусе	50/70	8,35/1,56	4,7/3,0	2,84/2,0	90,23/70,0
	Кисель из варенья (ясли)	150	0,05		13,09	52,55
	Напиток витаминный Витошка (сад)	200				
	Батон	20/30	1,5/2,25	0,5/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
Итого за уплотненный полдник			11,82/7,11	6,45/6,49	85,94/85,73	371,7/347,98
Итого за весь день			48,53/51,58	48,26/61,25	192,5/268,04	1390,44/1803,13