

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

Ежедневное меню основного питания на 25.09.2026 года

Возрастная категория: 1-7лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «дружба» молочная	150/200	0,2/1,23	0,6/3,0	10,5/15,0	140,0/150,0
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,98/1,0	3,03/1,0	10,48/13,0	81,81/96,0
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5 /5/30/7/8	2,68/4,23	6,17/9,11	10,33/15,48	107,62/161,32
Итого за завтрак			5,86/6,46	9,8/13,11	31,31/43,48	329,43/407,32
Второй завтрак	Напиток яблочный/батон(я)	150/20	1,58	0,66	21,74	99,67
	Сок/печенье (с)	200/30	3,25	3,14	42,52	211,1
	Банан	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	96,0/96,0
Итого за второй завтрак			6,33/6,33	4,3/4,3	85,26/85,26	406,77/406,77
Обед	Борщ с мясом	150/200	1,2/3,01	0,7/2,05	3,31/10,3	60,0/250,0
	Гречка рассыпчатая	120/140	0,3/6,35	1,04/1,21	9,36/10,93	77,39/150,0
	Биточки рубленые из птицы	50/70	2,6/7,0	3,0/7,3	1,95/2,73	57,8/80,79
	Соус томатный	30/30	0,3/0,3	1,18/1,18	1,53/1,53	18,18/18,18
	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			5,72/18,65	6,1/12,0	29,66/44,31	274,29/584,55
Уплотненный полдник	Помидор свежий	40/60	0,61/0,9	1,69/2,49	3,7/5,53	32,71/48,65
	Жаркое по - домашнему	180/200	1,3/3,0	2,0/6,0	9,0/20,0	70,0/160,0
	Какао с молоком «витошка» (сад)	200	6,38	6,81	17,5	158,79
	Кисель из варенья (ясли)	150	0,05		13,09	52,55
	Булочка домашняя	60/70	4,2/1,2	2,3/2,0	30,0/20,0	200,0/120,0
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
Итого за уплотненный полдник			13,86/12,85	12,98/17,48	81,77/84,6	554,84/580,78
Итого за день			31,77/44,29	33,18/46,89	228,00/257,65	1565,33/1979,42