

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

Ежедневное меню на 20.07.2026 года

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	5,83/8,38	8,13/11,17	16,97/30,0	165,32/220,43
	Чай с сахаром	150/200	0,14/0,17		5,12/8,11	21,04/33,12
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5/25/7,5/8,6	2,66/3,86	6,15/9,38	10,32/12,91	107,45/151,96
Итого за завтрак			8,63/12,41	14,28/20,55	32,41/51,02	293,81/405,51
Второй завтрак	Кефир	150/200	4,48/6,0	0,15/0,2	5,98/8,0	46,31/62,0
	Печенье	20/25	1,5/1,88	1,96/2,45	14,88/18,6	83,4/104,25
	Банан (ясли)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за второй завтрак			7,48/7,88	2,61/2,65	41,86/26,6	225,71/166,25
Обед	Помидор свежий	40/50	0,44/0,66	0,08/0,12	1,2/1,8	9,6/14,4
	Суп гороховый с гренками	150/200	1,44/11,16	1,0/7,9	3,0/25,33	89,83/217,14
	Рис рассыпчатый	120/140	2,4/3,39	2,75/3,29	25,14/35,56	134,82/185,28
	Рулет мясной с яйцом	50/70	8,58/12,02	20,75/29,0	7,13/9,98	249,75/349,39
	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			14,65/29,76	27,55/44,12	54,01/96,75	586,21/904,22
Уплотненный полдник	Огурец свежий	40/57	0,32/0,4	0,04/0,05	1/1,25	5,6/7
	Картофель тушеный	120/140	0,26/2,91	1,89/3,43	18,39/22,05	132,12/154,13
	Печень тушеная в соусе	50/70	11,24/11,96	5,64/6,8	3,46/5,0	120,22/150
	Какао с молоком (ясли)	150	2,3	2,4	5,4	50,0
	Напиток витаминный Витошка (сад)	200				
	Батон	20/35	1,5/2,63	0,58/1,02	10,28/17,99	52,4/91,7
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
Итого за уплотненный полдник			16,62/18,82	10,69/11,43	46,01/53,52	395,53/436,62
Итого за день			47,38/68,87	55,13/78,75	174,29/227,89	1501,26/1912,6