

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

Ежедневное меню на 30.09.2026 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 рисовая молочная	150/200	5,4/1,2	8,94/3,87	19,56/14,2	181,54/129,05
	Какао с молоком Витошка	150/200	2,3/6,38	2,4/6,81	5,4/17,5	50,0/158,79
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5/25/7,5/8	2,66/3,72	6,15/9,21	10,32/12,91	107,45/149,85
Итого завтрак			10,36/11,3	17,49/19,89	35,28/44,61	338,99/437,69
Второй завтрак	Напиток яблочный/сок	150/200	0,08/1,0	0,08/0,2	11,46/20,2	47,27/86,0
	Пряники	20/40	1,18/2,36	0,94/1,88	15,0/30,0	73,2/146,6
Итого второй завтрак			1,26/3,36	1,02/2,08	26,46/50,2	120,47/232,4
Обед	Суп крестьянский	150/200	1,2/19,0	1,2/4,26	30,0/14,49	60,33/200,0
	Каша перловая рассыпчатая	120/140	2,88/3,36	3,68/4,3	30,16/35,2	164,8/192,35
	Гуляш из мяса	50/70	8,36/11,68	8,18/11,48	2,36/3,3	116,61/163,51
	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 обед			13,76/36,03	13,24/20,3	76,03/71,81	402,66/641,44
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (я)	120	1,71	7,2	10,63	115,11
	Винегрет овощной с сельдью (с)	50/70	8,99	10,69	14,35	190,72
	Яйцо вареное	40/40	4,91/5,1	4,44/4,6	0,27/0,3	60,68/63,0
	Чай с сахаром	150/200	0,12/0,17		5,08/8,11	20,8/33,12
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
	Банан/нектарин	85/195	1,5/1,6	0,5/0,46	21,0/13,29	96,0/66,0
Итого уплотненный полдник			9,56/17,18	12,32/15,93	45,46/44,53	333,38/393,63
Итого за день			34,94/67,87	44,07/58,2	183,23/211,15	1195,5/1705,16