

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

**Ежедневное меню на 17.09.2025 года**

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	60	1,8	0,12	3,78	23,28
	Запеканка из творога	150	10,5	15,0	35,25	366,01
	Бутерброд с маслом	35/5	2,66	5,15	18,03	129,1
	Соус молочный	30	0,59	1,62	3,98	32,72
	Чай с молоком	200	3,94	4,14	14,23	110,95
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,49</b>	<b>26,03</b>	<b>75,27</b>	<b>662,06</b>
Второй завтрак	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Вафли	25	0,7	0,83	19,33	88,5
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>2,3</b>	<b>1,63</b>	<b>54,23</b>	<b>245,0</b>
Обед	Суп рыбный	200	6,95	2,25	15,6	110,97
	Голубцы ленивые	170	13,74	24,59	18,39	351,54
	Компот из смеси сухофруктов	180			6,1	24,39
	Хлеб	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>Итого за обед</b>			<b>22,68</b>	<b>27,1</b>	<b>52,81</b>	<b>548,09</b>
Уплотненный полдник	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
	Макароны отварные	140	1,5	2,38	58,33	150,19
	Сердце тушеное в соусе	70	9,9	6,18	3,97	115,45
	Напиток витаминный Витошка	200				
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Хлеб	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>15,45</b>	<b>9,67</b>	<b>87,7</b>	<b>393,43</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>59,92</b>	<b>64,43</b>	<b>270,01</b>	<b>1848,58</b>