

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

Ежедневное меню на 20.08.2025 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	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
Итого за завтрак			19,49	26,03	75,27	662,06
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
Итого за второй завтрак			2,3	1,63	54,23	245,0
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
Итого за обед			22,68	27,1	52,81	548,09
Уплотненный полдник						
	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 (сад)	200				
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Хлеб	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за уплотненный полдник			14,97	9,61	86,2	385,03
Итого за весь день			59,44	64,37	268,51	1840,18