

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

Ежедневное меню основного питания на 30.10.2025 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 манная молочная	150/200	5,54/1,7	7,84/6,01	18,67/20,08	167,97/100,3
	Какао с молоком	150/200	2,3/6,38	2,4/6,81	5,4/17,5	50,0/158,79
	Бутерброд с маслом и сыром	18,8/5,6/5,6 25/7,5/8	2,7/3,72	6,77/9,21	9,7/12,91	110,92/149,85
Итого за завтрак			10,54/11,8	17,01/22,03	33,77/50,49	328,89/408,94
Второй завтрак	Малышок/батон (я)	150/20	6,6	4,33	18,53	143,9
	Биолакт/батон (с)	180/40	9,12	5,66	30,46	214,6
	Банан (я)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за второй завтрак			8,1/9,12	4,83/5,66	39,53/30,46	239,9/214,6
Обед	Рассольник	150/200	4,23/5,42	8,88/11,34	10,03/13,37	139,48/180,85
	Пюре картофельное	120/140	2,94/3,41	5,21/3,8	19,33/22,51	136,14/138,3
	Оладьи из печени	50/70	2,3/12,78	2,3/7,3	3,3/6,2	107,0/154,11
	Компот из смеси сухофруктов(ясли)	150			5,03	20,13
	Нап.вит.Витошка(сад)	180				
	Хлеб	20/30	1,32/1,66	0,18/0,26	8,48/12,72	40,79/61,19
Итого за обед			10,79/23,27	16,57/22,7	46,17/54,8	443,54/534,45
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120/140	3,16/3,48	4,26/2,91	10,18/10,64	93,54/84,97
	Биточки рыбные	70/70	0,3/0,3	1,6/1,6	40,0/40,0	140,0/140,0
	Чай с сахаром	150/200	0,14/0,17		5,12/8,11	21,04/33,12
	Батон	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
Итого за уплотненный полдник			6,42/7,52	6,62/5,56	74,06/82,65	347,77/377,48
Итого за день			35,85/51,71	45,03/55,95	193,53/218,4	1360,1/1535,47