

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

Ежедневное меню на 22.09.2025 года

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 гречневая молочная	200	8,38	11,17	30,0	220,43
	Чай с сахаром	200	0,17		8,11	33,12
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7,5/8,6	3,86	9,38	12,91	151,96
Итого за завтрак			12,41	20,55	51,02	405,51
Второй завтрак	Ряженка/печенье	200/25	7,88	7,45	27,0	212,25
Итого за второй завтрак			7,88	7,45	27,0	212,25
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	2,49	5,53	48,65
	Суп гороховый с гречками	200	11,16	7,9	25,33	217,14
	Рис рассыпчатый	140	3,39	3,29	35,56	185,28
	Рулет мясной с яйцом	70	12,02	29,0	9,98	349,39
	Соус томатный	30	0,3	1,18	1,53	18,18
	Компот из смеси сухофруктов	180			6,1	24,39
	Хлеб	30	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за обед			29,76	44,12	96,75	904,22
Уплотненный полдник	Картофель тушеный	140	2,91	3,43	22,05	154,13
	Печень тушеная в соусе	70	11,96	6,8	5,0	150
	Напиток витаминный Витошка	200				
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7
	Хлеб	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за уплотненный полдник			18,82	11,43	53,52	436,62
Итого за день			68,87	83,55	228,29	1958,6