

**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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,41</b>	<b>20,55</b>	<b>51,02</b>	<b>405,51</b>
Второй завтрак	Ряженка/печенье	200/25	7,88	7,45	27,0	212,25
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>7,88</b>	<b>7,45</b>	<b>27,0</b>	<b>212,25</b>
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
<b>Итого за обед</b>			<b>29,76</b>	<b>44,12</b>	<b>96,75</b>	<b>904,22</b>
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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>18,82</b>	<b>11,43</b>	<b>53,52</b>	<b>436,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,87</b>	<b>83,55</b>	<b>228,29</b>	<b>1958,6</b>