

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

Ежедневное меню на 16.12.2025 года

Возрастная категория: 1-7 лет

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 пшенная молочная	150/200	5,7/8,17	8,05/11,05	18,65/29,1	170,87/250,01
	Кофеинный напиток из цикория	150/200	0,3/2,55	0,75/2,48	7,5/12,95	30,01/84,97
	Бутерброд с маслом	25/5/35/5	1,91/2,66	4,86/5,15	12,89/18,03	102,9/129,1
Итого за завтрак			7,91/13,38	13,66/18,68	39,04/60,08	303,78/464,08
Второй завтрак	Биотворог/батон	100/20/100/40	4,41/5,91	1,55/2,13	14,16/24,44	91,2/143,6
	Банан	100/150	1,5/2,25	0,5/0,75	21,0/31,5	96,0/144,01
Итого за второй завтрак			2,05/8,16	2,05/2,88	35,16/55,94	187,2/287,6
Обед	Горошек зеленый отварной	40/60	1,2/1,8	0,08/0,12	2,52/3,78	15,52/23,28
	Суп лапша с курицей	150/200	1,2/5,47	1,2/7,0	4,5/12,14	30,0/133,35
	Пюре картофельное	120/140	2,56/3,41	2,85/3,8	16,88/22,51	103,73/138,3
	Котлета рыбная	50/70	10,31/14,45	3,41/4,86	7,83/10,92	103,95/145,56
	Компот из с/ф (ясли)	150			5,03	20,13
	Напиток витаминный Витошка (сад)	180				
	Хлеб	20/30	1,32/1,99	0,18/0,26	8,48/12,72	40,79/61,19
Итого за обед			16,59/27,12	7,72/16,04	45,24/62,07	314,12/501,68
	Салат из моркови	40/60	0,5/0,76	0,04/0,06	3,94/5,96	18,61/28,11
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120/150	20,49/10,0	12,51/16,2	24,4/20,0	295,96/290,4
	Соус молочный	30/30	0,61/0,62	0,98/1,94	1,91/1,92	18,92/27,62
	Молоко (ясли)	150	4,22	4,66	6,84	87,3
	Сок (сад)	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Батон	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6
Итого за уплотненный полдник			27,32/14,63	18,77/19,27	47,37/63,5	473,19/510,73
Итого за день			53,87/63,29	42,2/56,87	166,81/241,59	1278,29/1764,09