

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

Ежедневное меню на 13.08.2025 года

Возрастная категория: 1-7лет

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 рисовая молочная | 150/200 | 5,4/1,2 | 8,94/3,87 | 19,56/14,2 | 181,54/129,05 |
| | Какао с молоком Витошка | 150/200 | 2,3/6,38 | 2,4/6,81 | 5,4/17,5 | 50,0/158,79 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/5/25/7,5/8 | 2,66/3,72 | 6,15/9,21 | 10,32/12,91 | 107,45/149,85 |
| Итого завтрак | | | 10,36/11,3 | 17,49/19,89 | 35,28/44,61 | 338,99/437,69 |
| Второй завтрак | Сок | 150/200 | 0,08/1,0 | 0,08/0,2 | 11,46/20,2 | 47,27/86,0 |
| | Пряники | 20/40 | 1,18/2,36 | 0,94/1,88 | 15,0/30,0 | 73,2/146,4 |
| Итого второй завтрак | | | 1,26/3,36 | 1,02/2,08 | 26,46/50,2 | 120,47/232,4 |
| Обед | Суп крестьянский | 150/200 | 1,2/19,0 | 1,2/4,26 | 30,0/14,49 | 60,33/200,0 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120/140 | 0,3/6,35 | 1,04/1,21 | 9,36/10,93 | 77,39/150,0 |
| | Котлета мясная | 50/70 | 2,3/11,12 | 1,3/23,14 | 50,0/10,84 | 125,2/296,32 |
| | Соус сметанный/ соус томатный | 30/30 | 0,3/0,3 | 0,29/1,18 | 1,69/1,53 | 11,38/18,18 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | | | 5,03/6,1 | 20,13/24,39 |
| | Хлеб | 20/30 | 1,32/1,99 | 0,18/0,26 | 8,48/12,72 | 40,79/61,19 |
| | Итого обед | | | 5,42/38,76 | 4,01/30,05 | 104,56/56,61 |
| Уплотненный полдник | Омлет с овощами | 130/170 | 8,53/11,16 | 17,13/22,46 | 4,33/5,66 | 206,47/270,0 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,14/0,17 | | 5,12/8,11 | 21,04/33,12 |
| | Хлеб | 20/20 | 1,32/1,32 | 0,18/0,18 | 8,48/8,48 | 40,79/40,79 |
| | Нектарин (с)/ банан (я) | 100/150 | 1,07/1,6 | 0,31/0,46 | 8,86/13,29 | 44,0/66,0 |
| | Итого уплотненный полдник | | | 11,06/14,25 | 17,62/23,1 | 26,79/35,54 |
| Итого за день | | | 28,1/67,67 | 40,14/75,12 | 193,09/186,96 | 1086,85/1830,08 |