

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

Ежедневное меню на 06.11.2025 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 манная молочная	150/200	5,54/1,7	7,84/6,01	18,67/20,08	167,97/100,3
	Чай с сахаром	150/200	0,14/0,17		5,12/8,11	21,04/33,12
	Бутерброд с маслом	25/5/33/7	1,91/2,52	4,86/6,74	12,89/17,02	102,9/138,82
Итого за завтрак			7,59/4,39	12,7/12,75	36,68/45,21	291,91/272,24
Второй завтрак	Снежок/батон	150/20/200/40	4,5/13,0	2,83/7,56	14,78/37,56	124,4/278,8
	Яблоко	100/150	0,4/0,6	0,4/0,6	9,8/14,7	47,0/70,5
Итого за второй завтрак			4,9/13,6	3,23/8,16	24,58/52,26	171,4/349,3
Обед	Огурец соленый	40/60	0,32/0,48	0,04/0,06	0,68/1,02	5,2/7,8
	Свекольник	150/200	5,5/3,02	6,62/9,0	11,07/20,0	129,51/180,0
	Пюре картофельное	120/140	2,92/3,41	3,25/3,8	19,29/22,51	118,71/138,3
	Оладьи из сердца	50/70	7,45/10,42	4,33/6,0	4,36/5,92	86,23/119,53
	Компот из смеси 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 за обед			17,51/19,32	14,42/19,12	48,91/68,27	400,57/531,21
Уплотненный полдник	Винегрет овощной(я)	120	1,71	7,2	10,63	115,11
	Винегрет овощной с сельдью(с)	180	8,99	10,69	14,35	190,72
	Яйцо вареное	40/40	4,91/5,1	4,44/4,6	0,27/0,3	60,68/63,0
	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
Итого за уплотненный полдник			8,08/15,58	11,82/15,47	24,5/31,24	237,62/330,98
Итого за день			38,08/52,89	42,17/55,5	134,67/196,98	1101,5/1483,73