

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

**Ежедневное меню на 09.10.2025 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            |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                             |             | <b>7,59/4,39</b>   | <b>12,7/12,75</b>  | <b>36,68/45,21</b>   | <b>291,91/272,24</b>    |
| Второй завтрак                      | Кислородный коктейль        | 220мл/220мл | 0,17/0,17          | 0,03/0,03          | 3,46/3,46            | 14,62/14,62             |
|                                     |                             |             |                    |                    |                      |                         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                             |             | <b>0,17/0,17</b>   | <b>0,03/0,03</b>   | <b>3,46/3,46</b>     | <b>14,62/14,62</b>      |
| Обед                                | Огурец свежий               | 40/60       | 0,32/0,48          | 0,04/0,06          | 1,0/1,5              | 5,6/8,4                 |
|                                     | 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            |
|                                     | Сердце тушеное в соусе      | 50/70       | 8,35/1,56          | 4,7/3,0            | 2,84/2,0             | 90,23/70,0              |
|                                     | 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             |
| <b>Итого за обед</b>                |                             |             | <b>18,41/10,46</b> | <b>14,79/16,12</b> | <b>47,71/52,11</b>   | <b>404,97/482,28</b>    |
| Уплотненный полдник                 | Макароны отварные           | 120/140     | 0,2/1,5            | 1,02/2,38          | 50,0/20,38           | 128,73/150,19           |
|                                     | Биточки рыбные              | 50/70       | 1,1/0,3            | 1,67/1,6           | 80,0/40,0            | 50,0/140,0              |
|                                     | Напиток яблочный (ясли)     | 150         | 0,08               | 0,08               | 11,46                | 47,27                   |
|                                     | Напиток витаминный          | 200         |                    |                    |                      |                         |
|                                     | Витошка (сад)               |             |                    |                    |                      |                         |
|                                     | Батон (ясли)                | 20          | 1,5                | 0,58               | 10,28                | 52,4                    |
|                                     | Хлеб                        | 20/20       | 1,32/1,32          | 0,18/0,18          | 8,48/8,48            | 40,79/40,79             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                             |             | <b>4,2/3,12</b>    | <b>3,53/4,16</b>   | <b>160,22/68,86</b>  | <b>319,19/330,98</b>    |
| <b>Итого за день</b>                |                             |             | <b>30,37/18,14</b> | <b>31,05/33,06</b> | <b>248,07/169,64</b> | <b>1030,69/1100,12</b>  |