

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

Ежедневное меню на 23.10.2025 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
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 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
Итого за обед			18,41/10,46	14,79/16,12	47,71/52,11	404,97/482,28
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 Витошка (сад)	200				
	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
Итого за уплотненный полдник			4,2/3,12	3,53/4,16	160,22/68,86	319,19/330,98
Итого за день			35,1/31,57	34,25/41,19	269,19/218,44	1187,47/1434,8