

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

**Ежедневное меню на 07.07.2025 года**

Возрастная категория: 1-7лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5-12часов

|                                  | Наименование<br>блюда                                              | Выход<br>блюда      | Хим.состав  |             |              | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                                  |                                                                    |                     | Б           | Ж           | У            |                            |
| <b>Завтрак</b>                   | Каша геркулесовая молочная                                         | 150/200             | 5,79/1,0    | 8,5/2,0     | 17,56/27,6   | 112,5/150,0                |
|                                  | Чай с сахаром                                                      | 150/200             | 0,14/0,17   |             | 5,12/8,11    | 21,04/33,12                |
|                                  | Бутерброд с маслом и сыром                                         | 18,8/5,6/6/25/7,5/8 | 2,79/3,72   | 6,89/9,21   | 9,7/12,91    | 112,33//149,85             |
| <b>Итого за завтрак</b>          |                                                                    |                     | 8,72/4,89   | 15,39/11,21 | 32,38/48,62  | 245,87/332,97              |
| <b>Второй завтрак</b>            | Ряженка/печенье                                                    | 150/20/200/30       | 5,72/8,25   | 6,62/7,94   | 20,85/30,72  | 169,25/233,1               |
|                                  | Банан                                                              | 100/100             | 1,5/1,5     | 0,5/0,5     | 21,0/21,0    | 96,0/96,0                  |
| <b>Итого за второй завтрак</b>   |                                                                    |                     | 7,22/9,7    | 6,67/8,44   | 41,85/51,7   | 265,25/329,1               |
| <b>Обед</b>                      | Салат из белокочанной капусты                                      | 40/60               | 0,61/0,9    | 1,69/2,49   | 3,7/5,53     | 32,71/48,65                |
|                                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками                           | 150/200             | 2,0/6,72    | 2,0/6,45    | 5,0/14,41    | 50,0/142,81                |
|                                  | Плов с мясом                                                       | 180/200             | 2,0/8,9     | 3,0/13,7    | 1,3/7,3      | 90,0/150,0                 |
|                                  | 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                |
| <b>Итого за обед</b>             |                                                                    |                     | 5,93/18,51  | 6,87/22,9   | 25,21/58,76  | 233,63/427,04              |
| <b>Уплотненный полдник</b>       | Овощи тушеные                                                      | 140/140             | 1,3/2,23    | 1,8/2,36    | 40,0/86,7    | 60,0/90,3                  |
|                                  | Суфле куриное                                                      | 70/70               | 3,0/8,21    | 3,0/7,3     | 1,3/2,73     | 60,0/100,19                |
|                                  | Хлеб(сад)                                                          | 20                  | 1,32        | 0,18        | 8,48         | 40,79                      |
|                                  | Хлеб/батон(ясли)                                                   | 20/20               | 1,32/1,5    | 0,18/0,58   | 8,48/10,28   | 40,79/52,4                 |
|                                  | Напиток из протертой ягоды (я)<br>Напиток витаминный «Витошка» (с) | 150<br>200          | 0,04        |             | 9,3          | 37,37                      |
| <b>Итого уплотненный полдник</b> |                                                                    |                     | 7,16/11,76  | 5,56/9,84   | 69,36/97,91  | 250,56/231,28              |
| <b>Итого за день</b>             |                                                                    |                     | 29,03/44,86 | 34,49/52,39 | 168,8/256,99 | 995,31/1320,39             |