**Частное дошкольное образовательное учреждение**

**«РЖД детский сад № 13»**

**Ежедневное меню на 21.07.2025 года**

Возрастная категория: 1-7лет

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** **блюда** | **Хим.состав** | **Энергетическая** **ценность** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | 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 |
| **Итого за завтрак** | 8,72/4,89 | 15,39/11,21 | 32,38/48,62 |  245,87/332,97 |
| **Второй завтрак** | 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 |
| **Итого за второй завтрак** | 7,22/9,7 | 6,67/8,44 | 41,85/51,7 | 265,25/329,1 |
| **Обед** | 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 |
| **Итого за обед** | 5,93/18,51 | 6,87/22,9 | 25,21/58,76 |  233,63/427,04 |
| **Уплотненныйполдник** | 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)Хлеб/батон(ясли) | 2020/20 | 1,321,32/1,5 | 0,180,18/0,58 | 8,488,48/10,28 | 40,7940,79/52,4 |
| Напиток из протертой ягоды (я)Напиток витаминный «Витошка» (с) | 150200 | 0,04 |  | 9,3 | 37,37 |
| **Итого уплотненный полдник** | 7,16/11,76 | 5,56/9,84 | 69,36/97,91 | 250,56/231,28 |
| **Итого за день** | 29,03/44,86 | 34,49/52,39 | 168,8/256,99 | 995,31/1320,39 |