

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

**Ежедневное меню основного питания на 08.07.2025 года**

Возрастная категория: 1-7лет

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

| Прием пищи                          | Наименование блюда                | Вес блюда              | Хим.состав         |                    |                      | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|
|                                     |                                   |                        | Б                  | Ж                  | У                    |                         |
| Завтрак                             | Помидор свежий                    | 40/60                  | 0,44/0,66          | 0,08/0,12          | 1,2/1,8              | 9,6/14,4                |
|                                     | Драчена                           | 120/150                | 13,81/1,2          | 15,0/2,0           | 8,4/30,0             | 227,78/250,0            |
|                                     | Бутерброд с маслом и сыром        | 18,8/5,6/6<br>25/7,5/8 | 2,79/3,72          | 6,89/9,21          | 9,7/12,91            | 112,33/149,85           |
|                                     | Кофейный напиток из цикория       | 150/200                | 0,3/2,55           | 0,75/2,48          | 7,5/12,95            | 30,01/84,97             |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                   |                        | <b>17,34/8,13</b>  | <b>22,72/13,81</b> | <b>26,8/57,66</b>    | <b>379,72/499,22</b>    |
| Второй завтрак                      | Биотворог/батон                   | 100/20/100/40          | 4,41/5,91          | 1,55/2,13          | 14,16/24,44          | 91,2/143,6              |
|                                     | Нектарин                          | 100/100                | 1,07/1,07          | 0,31/0,31          | 8,86/8,86            | 44,0/44,0               |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                   |                        | <b>5,48/6,98</b>   | <b>1,86/2,44</b>   | <b>23,02/33,3</b>    | <b>135,2/187,6</b>      |
| Обед                                | Щи из свежей капусты с картофелем | 150/200                | 0,08/0,1           | 2,45/3,27          | 4,55/6,06            | 47,9/63,84              |
|                                     | Картофель тушеный                 | 120/140                | 0,26/2,91          | 1,89/3,43          | 18,39/22,05          | 131,46/183,89           |
|                                     | Шницель из свинины                | 50/70                  | 8,41/11,12         | 16,96/21,98        | 7,73/10,84           | 217,47/285,85           |
|                                     | 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>                |                                   |                        | <b>10,07/16,1</b>  | <b>21,48/6,96</b>  | <b>44,18/51,67</b>   | <b>457,75/619,16</b>    |
| Уплотненный полдник                 | Икра свекольная                   | 140/140                | 0,3/3,12           | 1,0/6,96           | 10,0/18,25           | 100,0/149,44            |
|                                     | Котлета рыбная                    | 70/70                  | 2,3/2,3            | 2,34/2,34          | 30,0/30,0            | 170,0/170,0             |
|                                     | Кисель из варенья                 | 150/200                | 0,05/0,09          |                    | 13,09/21,98          | 52,55/88,26             |
|                                     | Батон                             | 25/35                  | 1,88/2,63          | 0,73/1,02          | 12,25/17,99          | 65,5/91,7               |
|                                     | 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>5,85/9,46</b>   | <b>4,25/10,5</b>   | <b>73,82/96,7</b>    | <b>428,84/540,19</b>    |
| <b>Итого за день</b>                |                                   |                        | <b>38,74/40,67</b> | <b>50,31/33,71</b> | <b>167,82/239,33</b> | <b>1401,51/1846,17</b>  |