

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

Ежедневное меню основного питания на 22.07.2025 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 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
Итого за завтрак			17,34/8,13	22,72/13,81	26,8/57,66	379,72/499,22
Второй завтрак	Биотворог/батон	100/20/100/40	4,41/5,91	1,55/2,13	14,16/24,44	91,2/143,6
	Абрикос	100/100	0,9/0,9	0,1/0,1	9,0/9,0	41,0/41,0
Итого за второй завтрак			5,31/6,81	1,65/2,23	23,16/33,44	132,2/184,6
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
Итого за обед			10,07/16,1	21,48/6,96	44,18/51,67	457,75/619,16
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
Итого за уплотненный полдник			5,85/9,46	4,25/10,5	73,82/96,7	428,84/540,19
Итого за день			38,57/40,5	50,1/33,5	167,96/239,47	1398,51/1843,17