

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

**Ежедневное меню основного питания на 26.06.2025 года**

Возрастная категория: 1-7лет

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

| 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            |
|                                     | Какао с молоком                   | 150/200                  | 2,3/6,38           | 2,4/6,81           | 5,4/17,5             | 50,0/158,79             |
|                                     | Бутерброд с маслом и сыром        | 18,8/5,6/5,6<br>25/7,5/8 | 2,7/3,72           | 6,77/9,21          | 9,7/12,91            | 110,92/149,85           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                   |                          | <b>10,54/11,8</b>  | <b>17,01/22,03</b> | <b>33,77/50,49</b>   | <b>328,89/408,94</b>    |
| Второй завтрак                      | Малышок/биолакт                   | 150/180                  | 5,1/6,12           | 3,75/4,5           | 8,25/9,9             | 91,5/109,8              |
|                                     | Батон                             | 20/40                    | 1,5/3,0            | 0,58/1,16          | 10,28/20,56          | 52,4/104,8              |
|                                     | Банан(ясли)                       | 100                      | 1,5                | 0,5                | 21,0                 | 96,0                    |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                   |                          | <b>8,1/9,12</b>    | <b>4,83/5,66</b>   | <b>39,53/30,46</b>   | <b>239,9/214,6</b>      |
| Обед                                | Рассольник                        | 150/200                  | 4,23/5,42          | 8,88/11,34         | 10,03/13,37          | 139,48/180,85           |
|                                     | Пюре картофельное                 | 120/140                  | 2,94/3,41          | 5,21/3,8           | 19,33/22,51          | 136,14/138,3            |
|                                     | Биточки рубленые из птицы         | 50/70                    | 2,6/7,0            | 3,0/7,3            | 1,95/2,73            | 57,8/80,79              |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов(ясли) | 150                      |                    |                    | 5,03                 | 20,13                   |
|                                     | Нап.вит.Витошка(сад)              | 180                      |                    |                    |                      |                         |
|                                     | Хлеб                              | 20/30                    | 1,32/1,66          | 0,18/0,26          | 8,48/12,72           | 40,79/61,19             |
| <b>Итого за обед</b>                |                                   |                          | <b>11,09/17,49</b> | <b>17,27/22,7</b>  | <b>44,82/51,33</b>   | <b>394,34/461,13</b>    |
| Уплотненный полдник                 | Капуста тушеная                   | 120/140                  | 3,16/3,48          | 4,26/2,91          | 10,18/10,64          | 93,54/84,97             |
|                                     | Биточки рыбные                    | 70/70                    | 0,3/0,3            | 1,6/1,6            | 40,0/40,0            | 140,0/140,0             |
|                                     | Чай с сахаром                     | 150/200                  | 0,14/0,17          |                    | 5,12/8,11            | 21,04/33,12             |
|                                     | Батон                             | 20/30                    | 1,5/2,25           | 0,58/0,87          | 10,28/15,42          | 52,4/78,6               |
|                                     | 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>6,42/7,52</b>   | <b>6,62/5,56</b>   | <b>74,06/82,65</b>   | <b>347,77/377,48</b>    |
| <b>Итого за день</b>                |                                   |                          | <b>36,15/45,93</b> | <b>45,73/55,95</b> | <b>192,18/214,93</b> | <b>1310,9/1462,15</b>   |