

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

**Ежедневное меню на 30.07.2025 года**

Возрастная категория: 1-7лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	5,4/1,2	8,94/3,87	19,56/14,2	181,54/129,05
	Какао с молоком Витошка	150/200	2,3/6,38	2,4/6,81	5,4/17,5	50,0/158,79
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5/25/7,5/8	2,66/3,72	6,15/9,21	10,32/12,91	107,45/149,85
<b>Итого завтрак</b>			<b>10,36/11,3</b>	<b>17,49/19,89</b>	<b>35,28/44,61</b>	<b>338,99/437,69</b>
Второй завтрак	Напиток яблочный/сок	150/200	0,08/1,0	0,08/0,2	11,46/20,2	47,27/86,0
	Пряники	20/40	1,18/2,36	0,94/1,88	15,0/30,0	73,2/146,4
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>1,26/3,36</b>	<b>1,02/2,08</b>	<b>26,46/50,2</b>	<b>120,47/232,4</b>
Обед	Суп крестьянский	150/200	1,2/19,0	1,2/4,26	30,0/14,49	60,33/200,0
	Каша гречневая рассыпчатая	120/140	0,3/6,35	1,04/1,21	9,36/10,93	77,39/150,0
	Котлета мясная	50/70	2,3/11,12	1,3/23,14	50,0/10,84	125,2/296,32
	Соус сметанный/соус томатный	30/30	0,3/0,3	0,29/1,18	1,69/1,53	11,38/18,18
	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 обед</b>			<b>5,42/38,76</b>	<b>4,01/30,05</b>	<b>104,56/56,61</b>	<b>315,09/750,08</b>
Уплотненный полдник	Омлет с овощами	130/170	8,53/11,16	17,13/22,46	4,33/5,66	206,47/270,0
	Чай с сахаром	150/200	0,14/0,17		5,12/8,11	21,04/33,12
	Хлеб	20/20	1,32/1,32	0,18/0,18	8,48/8,48	40,79/40,79
	Нектарин	100/150	1,07/1,6	0,31/0,46	8,86/13,29	44,0/66,0
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>11,06/14,25</b>	<b>17,62/23,1</b>	<b>26,79/35,54</b>	<b>312,3/409,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,1/67,67</b>	<b>40,14/75,12</b>	<b>193,09/186,96</b>	<b>1086,85/1830,08</b>