



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
МБДОУ №10 К. Строжкова

Меню на 30.01.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Омлет запеченный	0	120
Какао с молоком	0	200
Батон	0	30
10:00		
Биойогурт	0	100
Калорийность:	0	436,8
Обед		
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	0	60
Борщ с капустой и картофелем	0	200
Гуляш из отварного мяса курицы	0	80
Картофельное пюре	0	150
Напиток из плодов шиповника	0	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	0	30
Хлеб ржаной	0	35
Калорийность:	0	691,15
Полдник		
Булочка творожная	0	70
Чай с молоком и сахаром	0	200
Калорийность:	0	268
Калорийность всего*:	0	1395,95
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	0	77,5

* Суточная норма калорийности для детей 1-3 лет – 1500 ккал, для детей 3-7 лет – 1800 ккал.

**В соответствии с СанПин 2.3.4.3590-20 в ДОУ с 10-часовым пребыванием, дети получают 75% (+-5%) пищевых веществ и энергии от суточной нормы.

Калькулятор ИВ / О.В. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450964

Владелец Строжкова Ольга Кирилловна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025