



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 08.09.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные	130	150
Чай с сахаром	150	200
Икра кабачковая	20	30
Батон	20	30
10:00		
Сок	100	100
Калорийность:	286	348
Обед		
Суп картофельный с крупой	150	200
Биточки из мяса свинины	50	70
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	150
Компот из кураги	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	528	751,6
Полдник		
Печенье	50	50
Биойогурт	150	200
Калорийность:	251,5	277
Калорийность всего*:	1065,5	1376,6
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	71	76,4

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

**В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 в ДОУ с 10-часовым пребыванием, дети получают 75% (+/-5%) пищевых веществ и энергии от суточной нормы.

Калькулятор А.В. Аргучинская / А.В. Аргучинская