



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина



## Меню на 10.09.2025 г.

| Название блюда                                     | Выход, г      |               |
|----------------------------------------------------|---------------|---------------|
|                                                    | от 2 - 3 лет  | от 3 - 7 лет  |
| <b>Завтрак</b>                                     |               |               |
| Каша манная молочная                               | 150           | 200           |
| Кофейный напиток                                   | 150           | 200           |
| Батон                                              | 20            | 30            |
| <b>10:00</b>                                       |               |               |
| Яблоко                                             | 100           | 100           |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>343</b>    | <b>461</b>    |
| <b>Обед</b>                                        |               |               |
| Суп из овощей                                      | 150           | 200           |
| Плов из мяса говядины                              | 160           | 210           |
| Компот из изюма                                    | 150           | 200           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 20            | 30            |
| Хлеб ржаной                                        | 25            | 35            |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>557,6</b>  | <b>734,9</b>  |
| <b>Полдник</b>                                     |               |               |
| Запеканка из творога с повидлом                    | 50\15         | 100\20        |
| Чай с сахаром                                      | 150           | 200           |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>251,5</b>  | <b>277</b>    |
| <b>Калорийность всего*:</b>                        | <b>1095,1</b> | <b>1359,9</b> |
| <b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b> | <b>73</b>     | <b>75,55</b>  |

\* Суточная норма  
\*\* В соответствии с нормами  
веществ и энергии

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849288  
Владелец Зарубина Наталья Сергеевна  
Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026

ал, для детей 3-7 лет – 1800 ккал.  
вым пребыванием, дети получают 75% (+/-5%) пищевых

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