



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Зарубина Н.С. Зарубина

Меню на 03.10.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Омлет запеченный	150	200
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
10:00		
Витаминизированный напиток	100	100
Калорийность:	297,3	374,24
Обед		
Свекольник	150	200
Суфле из кур паровое с рисом, соус молочный	120\20	150\30
Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом	40	60
Компот из изюма	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	672,9	812,3
Полдник		
Вафли	50	50
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	274,6	302,3
Калорийность всего*:	1244,8	1488,84
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	82,9	82,7

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

**В соответствии с СанПин2.3\2.4.3590-20 в ДОУ с 10-часовым пребыванием, дети получают 75% (+-5%) пищевых веществ и энергии от суточной нормы.

Калькулятор *Ждамир* / Т.В. Ждамирова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849288

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026