



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

Меню на 09.10.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон с маслом	20\5	30\6
10:00		
Сок	100	100
Калорийность:	348,7	446,4
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	150	200
Котлеты, рубленые из птицы	50	70
Картофельное пюре	120	150
Напиток из плодов шиповника	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	456	623,5
Полдник		
Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом, яйцо отварное	50/ 1\2 шт.	70 \ 1 шт.
Хлеб пшеничный витаминизированный	15	25
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	203,25	250
Калорийность всего*:	1007,95	1319,9
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	67,1	73,3

* 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 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