



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

МБДОУ №12

Меню на 10.10.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша ячневая молочная вязкая	150	200
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
10:00		
Сок	100	100
Калорийность:	343	461
Обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200
Суфле из рыбы с рисом	130	150
Соус молочный	20	30
Компот из кураги и изюма	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	436,4	509,1
Полдник		
Пряники	50	50
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	274,6	396
Калорийность всего*:	1054	1366,1
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	70,2	75,8

* 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 Зарубина / 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