



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

Меню на 13.10.2025 г.



Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Чай с сахаром	150	200
Батон	20	30
10:00		
Сок	100	100
Калорийность:	366,4	483,4
Обед		
Рассольник ленинградский	150	200
Котлета из мяса говядины	50	70
Макаронные изделия отварные	130	150
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	495,8	601,9
Полдник		
Печенье	50	50
Биойогурт	150	200
Калорийность:	251,5	277
Калорийность всего*:	1113,7	1362,3
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	74,2	75,6

* 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 Медвед / 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