



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 21.10.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон	20	30
10:00		
Яблоки	100	100
Калорийность:	368	454
Обед		
Суп из овощей	150	200
Биточки из мяса свинины	50	70
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	150
Кисель из концентрата	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	518,3	676,3
Полдник		
Сдоба обыкновенная	50	70
Молоко	150	200
Калорийность:	239,9	330,3
Калорийность всего*:	1126,2	1460,0
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	75,08	81,1

* 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. Ждамир

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849288

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026