



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 30.10.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 – 3 лет	от 3 – 7 лет
Завтрак		
Каша пшенная молочная жидкая	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон	20	30
10:00		
Сок	100	100
Калорийность:	343	452
Обед		
Свекольник	150	200
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	60
Котлета рыбная	50	70
Картофельное пюре	120	150
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	612,4	707,1
Полдник		
Вафли	50	50
Чай с молоком и сахаром	150	200
Калорийность:	191,05	247,9
Калорийность всего*:	1146,45	1407
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	76,4	78,1

* 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 М.В. Ждамирова / 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