



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина Н.С. Зарубина

Меню на 10.12.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Запеканка из творога с киселем	50\15	100\20
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
Калорийность:	311,3	388,2
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	150	200
Капуста, тушеная курой (бигус)	150	200
Напиток из шиповника	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	557,8	676,7
Полдник		
Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	50	70
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	263,3	311,9
Калорийность всего*:	1132,4	1376,8
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	75,4	76,4

* 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 *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