



Утверждаю:
заведующий МБДОУ № 12
О.К. Строжкова

Меню на 16.01.2025 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Омлет запеченный	100	120
Какао с молоком	150	200
Батон	20	30
10:00		
Биойогурт	100	100
Калорийность:	344,7	436,8
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	150	200
Гуляш из отварного мяса говядины	60	80
Картофельное пюре	120	150
Напиток из плодов шиповника	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	551,25	628,15
Полдник		
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	50	70
Чай с молоком и сахаром	150	200
Калорийность:	182,75	253
Калорийность всего*:	1078,7	1317,95
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	71,9	73,2

* 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 Иванова / О.В. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450964

Владелец Строжкова Ольга Кирилловна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025