



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина



## Меню на 31.07.2025 г.

| Название блюда                                     | Выход, г     |              |
|----------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                    | от 2 - 3 лет | от 3 - 7 лет |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |              |
| Каша ячневая молочная вязкая                       |              | 200          |
| Какао с молоком                                    |              | 200          |
| Батон                                              |              | 30           |
| <b>10:00</b>                                       |              |              |
| Сок                                                |              | 100          |
| <b>Калорийность:</b>                               |              | <b>502</b>   |
| <b>Обед</b>                                        |              |              |
| Борщ с капустой и картофелем                       |              | 200          |
| Гуляш из мяса свинины, картофельное пюре           |              | 80/150       |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                |              | 60           |
| Компот из кураги и изюма                           |              | 200          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                  |              | 30           |
| Хлеб ржаной                                        |              | 35           |
| <b>Калорийность:</b>                               |              | <b>643</b>   |
| <b>Полдник</b>                                     |              |              |
| Ватрушка с повидлом                                |              | 70           |
| Чай с лимоном                                      |              | 200          |
| <b>Калорийность:</b>                               |              | <b>253</b>   |
| <b>Калорийность всего*:</b>                        |              | <b>1398</b>  |
| <b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b> |              | <b>77,6</b>  |

\* 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. Ждамирова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114512

Владелец Аргучинская Анастасия Васильевна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026