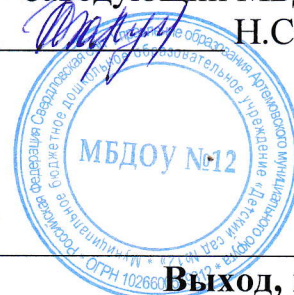




Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина



### Меню на 18.12.2025 г.

| Название блюда                                     | Выход, г       |                |
|----------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                                                    | от 2 - 3 лет   | от 3 - 7 лет   |
| <b>Завтрак</b>                                     |                |                |
| Омлет запеченный                                   | 100            | 120            |
| Какао с молоком                                    | 150            | 200            |
| Батон                                              | 20             | 30             |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>348,7</b>   | <b>467</b>     |
| <b>Обед</b>                                        |                |                |
| Борщ с капустой и картофелем                       | 150            | 200            |
| Гуляш из отварного мяса куры                       | 60             | 80             |
| Картофельное пюре                                  | 120            | 150            |
| Напиток из плодов шиповника                        | 150            | 200            |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 20             | 30             |
| Хлеб ржаной                                        | 25             | 35             |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>491,89</b>  | <b>674,43</b>  |
| <b>Полдник</b>                                     |                |                |
| Пряники                                            | 50             | 50             |
| Чай с сахаром                                      | 150            | 200            |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>220,75</b>  | <b>236</b>     |
| <b>Калорийность всего*:</b>                        | <b>1061,34</b> | <b>1377,43</b> |
| <b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b> | <b>70,7</b>    | <b>76,5</b>    |

\* 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 Т.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