



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина

Меню на 30.12.2025 г.

| Название блюда                                         | Выход, г      |               |
|--------------------------------------------------------|---------------|---------------|
|                                                        | от 2 - 3 лет  | от 3 - 7 лет  |
| <b>Завтрак</b>                                         |               |               |
| Каша гречневая рассыпчатая                             | 150           | 200           |
| Чай с сахаром                                          | 150           | 200           |
| Батон с маслом                                         | 20/6          | 30/9          |
| <b>Калорийность:</b>                                   | <b>395,4</b>  | <b>491,4</b>  |
| <b>Обед</b>                                            |               |               |
| Суп картофельный с бобовыми                            | 150           | 200           |
| Гуляш из мяса говядины                                 | 60            | 80            |
| Макаронные изделия отварные                            | 130           | 150           |
| Компот из сухофруктов                                  | 150           | 200           |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный                   | 20            | 30            |
| Хлеб ржаной                                            | 25            | 35            |
| <b>Калорийность:</b>                                   | <b>598,8</b>  | <b>711,3</b>  |
| <b>Полдник</b>                                         |               |               |
| Пряники                                                | 50            | 50            |
| Сок                                                    | 150           | 200           |
| <b>Калорийность:</b>                                   | <b>251,5</b>  | <b>277</b>    |
| <b>Калорийность всего*:</b>                            | <b>1245,7</b> | <b>1479,7</b> |
| <b>Калорийность всего в % от<br/>суточной нормы**:</b> | <b>83</b>     | <b>82,2</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 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