



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 12.01.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные	130	150
Чай с сахаром	150	200
Икра кабачковая	25	30
Батон	20	30
10:00		
Сок	100	100
Калорийность:	286	348
Обед		
Суп картофельный с крупой	150	200
Плов из мяса говядины	160	210
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Хлеб ржаной	25	35
Калорийность:	591,4	705,9
Полдник		
Пряники	50	50
Молоко	150	200
Калорийность:	226,0	226,0
Калорийность всего*:	1103,4	1279,9
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	73,5	71,0

* 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849288

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026