



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 14.01.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша манная молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
Калорийность:	299,9	381,14
Обед		
Суп картофельный протертый с гренками	150\15	200\20
Ленивые голубцы с курой	120	150
Соус молочный	20	30
Компот из свежих яблок и изюма	150	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30
Калорийность:	546,1	656,5
Полдник		
Сдоба обыкновенная	50	70
Биойогурт	150	200
Калорийность:	220,3	330
Калорийность всего*:	1066,3	1367,64
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	71	75,98

* 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 133397933100110045794213742499444592196809849288

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026