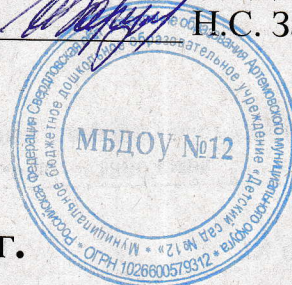




Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 20.01.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша молочная ассорти (геркулес, пшеничная)	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон	20	30
10.00		
Яблоки	100	100
Калорийность:	354	473
Обед		
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200
Жаркое по-домашнему	150	200
Компот из кураги и изюма	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	522	650,1
Полдник		
Булочка молочная	50	70
Молоко	150	200
Калорийность:	228,6	297,9
Калорийность всего*:	1104,6	1421,1
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	73,6	78,9

* 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