



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

Меню на 29.01.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша ячневая молочная вязкая	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон с сыром	20\7	30\9
Калорийность:	310	429
Обед		
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	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	516	683,5
Полдник		
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	50	70
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	228,6	297,9
Калорийность всего*:	1054,6	1410,4
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	70,3	78,3

* 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 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