



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

Меню на 11.03.2026 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
10.00		
Бананы	100	100
Калорийность:	299,9	381,1
Обед		
Салат из свеклы с растительным маслом	40	60
Суп картофельный протертый с гренками	150\15	200\20
Ленивые голубцы с курой	120	150
Соус молочный	20	30
Компот из кураги	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Калорийность:	588,1	722,5
Полдник		
Манник	50	70
Молоко	150	200
Калорийность:	228,6	297,9
Калорийность всего*:	1116,6	1401,8
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	74,4	77,8

* 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