



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

Меню на 18.03.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Пудинг из творога с морковью	100	110
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
10:00		
Яблоки	100	100
Калорийность:	398,6	509,8
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	150	200
Рулет из мяса говядины с яйцом и рисом	130	150
Соус молочный	20	30
Напиток из плодов шиповника	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	565	609,4
Полдник		
Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	50	70
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	250	303,0
Калорийность всего*:	1213,6	1422,2
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	80,9	79,0

* 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. Ждамирлова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849288

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026