



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Зарубина Н.С. Зарубина

Меню на 23.03.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные	130	150
Чай с сахаром	150	200
Икра кабачковая	20	30
Батон	20	30
10.00		
Сок	100	100
Калорийность:	386	448
Обед		
Суп из овощей	150	200
Плов из мяса свинины	160	210
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	591,4	705,9
Полдник		
Печенье	50	70
Биоюгурт	150	200
Калорийность:	226,0	226,0
Калорийность всего*:	1203,4	1379,9
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	80,2	76,6

* 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