



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина

### Меню на 26.03.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Омлет запеченный	100	120
Какао с молоком	150	200
Батон	20	30
<b>10.00</b>		
Сок	100	100
<b>Калорийность:</b>	<b>310</b>	<b>429</b>
<b>Обед</b>		
Борщ с капустой и картофелем	150	200
Салат из отварной моркови с зеленым горошком		
Гуляш из отварного мяса курицы	60	80
Картофельное пюре	120	150
Компот из кураги	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
<b>Калорийность:</b>	<b>558,7</b>	<b>740,5</b>
<b>Полдник</b>		
Пирожки печеные с капустой	50	70
Чай с сахаром	150	200
<b>Калорийность:</b>	<b>201,6</b>	<b>230,9</b>
<b>Калорийность всего*:</b>	<b>1070,3</b>	<b>1400,4</b>
<b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b>	<b>71,3</b>	<b>77,8</b>

\* 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 Мудр / 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