



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
С. Зарубина



### Меню на 22.04.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	150	200
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
<b>10.00</b>		
Яблоки	100	100
<b>Калорийность:</b>	<b>311,3</b>	<b>388,2</b>
<b>Обед</b>		
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
<b>Калорийность:</b>	<b>546,1</b>	<b>656,5</b>
<b>Полдник</b>		
Сдоба обыкновенная	50	70
Чай с сахаром	150	200
<b>Калорийность:</b>	<b>220,3</b>	<b>330</b>
<b>Калорийность всего*:</b>	<b>1077,7</b>	<b>1374,7</b>
<b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b>	<b>71,8</b>	<b>76,3</b>

\* 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