



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина



### Меню на 05.05.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон с маслом	20 / 8	30 / 10
<b>10.00</b>		
Бананы	100	100
<b>Калорийность:</b>	<b>368</b>	<b>454</b>
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с рыбой	150	200
Свежий огурец порционно	30	40
Котлеты из мяса свинины	50	70
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	150
Кисель	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
<b>Калорийность:</b>	<b>582</b>	<b>760,6</b>
<b>Полдник</b>		
Манник	50	70
Молоко	150	200
<b>Калорийность:</b>	<b>228,6</b>	<b>297,9</b>
<b>Калорийность всего*:</b>	<b>1178,6</b>	<b>1512,5</b>
<b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b>	<b>78,5</b>	<b>84</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 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