



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 21.05.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Омлет запеченный	100	120
Какао с молоком	150	200
Батон	20	30
10.00		
Сок / витаминизированный напиток	100	100
Калорийность:	310	429
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	150	200
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60
Гуляш из отварного мяса кури	60	80
Картофельное пюре	120	150
Компот из свежих яблок	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	558,7	740,5
Полдник		
Запеканка из творога	50	100
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	201,6	230,9
Калорийность всего*:	1070,3	1400,4
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	71,3	77,8

* 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 Тереза / 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