



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 08.07.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Пудинг из творога с морковью и сгущенным молоком	100\15	120\25
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
10.00		
Яблоко	100	100
Калорийность:	311,3	388,2
Обед		
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	200
Рулет из мяса говядины с яйцом и рисом	130	150
Соус молочный	20	30
Компот из изюма	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	557,8	676,7
Полдник		
Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	50	70
Молоко	150	200
Калорийность:	263,3	311,9
Калорийность всего*:	1132,4	1376,8
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	75,4	76,4

* 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  / Г.А. Тювякина