



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 30.07.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Омлет запеченный	100	120
Какао с молоком	150	200
Батон с сыром	20\8	30\11
10:00		
Груша	100	100
Калорийность:	348,7	427
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	150	200
Гуляш из отварного мяса кури	60	80
Картофельное пюре	120	150
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	541,89	674,43
Полдник		
Булочка домашняя	50	70
Чай с молоком и сахаром	150	200
Калорийность:	232,25	260
Калорийность всего*:	1122,84	1361,43
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	74,8	75,6

* 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  / Г.А. Тювякина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849288

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026