



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина



## Меню на 13.08.2026 г.

| Название блюда                                     | Выход, г      |               |
|----------------------------------------------------|---------------|---------------|
|                                                    | от 2 - 3 лет  | от 3 - 7 лет  |
| <b>Завтрак</b>                                     |               |               |
| Омлет запеченный                                   | 100           | 120           |
| Какао с молоком                                    | 150           | 200           |
| Батон                                              | 25            | 35            |
| <b>10.00</b>                                       |               |               |
| Яблоки                                             | 100           | 100           |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>310</b>    | <b>429</b>    |
| <b>Обед</b>                                        |               |               |
| Борщ с капустой и картофелем                       | 150           | 200           |
| Салат из свежих огурцов                            | 40            | 60            |
| Гуляш из отварного свинины                         | 60            | 80            |
| Картофельное пюре                                  | 120           | 150           |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 150           | 200           |
| Хлеб пшеничный                                     | 25            | 30            |
| Хлеб Дарницкий                                     | 25            | 35            |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>585,6</b>  | <b>740,5</b>  |
| <b>Полдник</b>                                     |               |               |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком          | 50 / 20       | 100 / 24      |
| Чай с сахаром                                      | 150           | 200           |
| <b>Калорийность:</b>                               | <b>201,6</b>  | <b>230,9</b>  |
| <b>Калорийность всего*:</b>                        | <b>1070,3</b> | <b>1440,7</b> |
| <b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b> | <b>73</b>     | <b>80</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 Мусел / 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