



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина



Меню на 20.08.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 – 3 лет	от 3 – 7 лет
Завтрак		
Каша пшенная молочная жидкая	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон	25	35
Бананы	100	100
Калорийность:	343	452
Обед		
Свекольник	150	200
Огурец свежий порционный	20	40
Котлета рыбная	50	70
Картофельное пюре	120	150
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	569,4	643,1
Полдник		
Сдоба обыкновенная	50	70
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	204,3	280,3
Калорийность всего*:	1116,7	1375,4
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	74,4	76,4

* 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 Зарубина / Т.В. Ждамирова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 137229390276579249501011284440209805858236050524

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 17.08.2026 по 17.08.2027