



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

Меню на 21.01.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша манная молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
Бананы	100	100
Калорийность:	341,6	390
Обед		
Суп картофельный с бобовыми	150	200
Рагу из овощей с мясом курицы	150	200
Напиток из шиповника	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	557,8	676,7
Полдник		
Пудинг из творога с морковью и киселем	100/20	120/25
Чай с лимоном	150	200
Калорийность:	224	279
Калорийность всего*:	1123,4	1345,7
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	74,8	74,7

* 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 Ждамир / 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