



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 12
Н.С. Зарубина

Меню на 30.01.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200
Кофейный напиток	150	200
Батон	20	30
Калорийность:	349,6	441,8
Обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200
Суфле из рыбы с рисом	130	150
Соус молочный	20	30
Компот из кураги и изюма	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
Калорийность:	436,4	509,1
Полдник		
Вафли	50	50
Чай с сахаром	150	200
Калорийность:	228,9	292,2
Калорийность всего*:	1014,9	1242,2
Калорийность всего в % от суточной нормы**:	67,6	69

* 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. Ждамирлова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849288

Владелец Зарубина Наталья Сергеевна

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026