



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина



### Меню на 16.02.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 - 3 лет	от 3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Чай с сахаром	150	200
Батон с сыром	20\12	30\15
<b>10.00</b>		
Сок	100	100
<b>Калорийность:</b>	<b>395,4</b>	<b>491,4</b>
<b>Обед</b>		
Рассольник ленинградский	150	200
Котлета из мяса свинины	50	70
Макаронные изделия отварные	130	150
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
<b>Калорийность:</b>	<b>527,7</b>	<b>696</b>
<b>Полдник</b>		
Печенье	50	50
Биоогурт	150	200
<b>Калорийность:</b>	<b>251,5</b>	<b>277</b>
<b>Калорийность всего*:</b>	<b>1174,6</b>	<b>1464</b>
<b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b>	<b>78,3</b>	<b>81,3</b>

\* 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 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