



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 12  
Н.С. Зарубина



### Меню на 19.03.2026 г.

Название блюда	Выход, г	
	от 2 – 3 лет	от 3 – 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша пшенная молочная жидкая	150	200
Какао с молоком	150	200
Батон	20	30
Сок / витаминизированный напиток	100	100
<b>Калорийность:</b>	<b>343</b>	<b>452</b>
<b>Обед</b>		
Свекольник	150	200
Котлета рыбная	60	80
Картофельное пюре, огурец соленый порционно	120/40	150/55
Компот из смеси сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб Дарницкий	25	35
<b>Калорийность:</b>	<b>569,4</b>	<b>643,1</b>
<b>Полдник</b>		
Сдоба обыкновенная	50	70
Чай с сахаром	150	200
<b>Калорийность:</b>	<b>204,3</b>	<b>280,3</b>
<b>Калорийность всего*:</b>	<b>1116,7</b>	<b>1375,4</b>
<b>Калорийность всего в % от суточной нормы**:</b>	<b>74,4</b>	<b>76,4</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