

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с № 4

\_\_\_\_\_Н.Л.Корепанова

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с № 4

\_\_\_\_\_Н.Л.Корепанова

**МЕНЮ ОСНОВНОГО  
ПИТАНИЯ  
На 12.02.2025**

	<b>НОРМА</b>				
	<b>ясли</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	масса	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша ячневая	110	2,64	3,15	26,91	146,67
Чай с молоком	170	2,55	2,17	13,51	84,06
батон	17	1	0,36	7,22	39,4
Печенье	10	0,7	1,4	6,9	43
<b>Итого за завтрак</b>	<b>297</b>	<b>6,19</b>	<b>5,68</b>	<b>47,64</b>	<b>270,13</b>
<b>Завтрак</b>					
Снежок	100	2,34	2,88	9,9	74,7
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,88</b>	<b>9,9</b>	<b>74,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из варен.свеклы	40	0,6	2,4	3,4	38
Суп –лапша на кур.бульоне	150	3,1	3,3	12,2	97
Капуста туш. с мясом	200	8,7	7,74	10,43	254,78
Напиток из сока	100	0,1	0,1	14,7	58
Хлеб пшеничный	20	1,57	0,18	9,8	42,8
Хлеб дарницкий	15	1,04	0,17	5,93	25,2
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>15,11</b>	<b>13,89</b>	<b>56,46</b>	<b>515,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суп молочный с геркулес	150	4,43	4,43	13,43	111,6
Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>4,91</b>	<b>4,91</b>	<b>41,15</b>	<b>227,27</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1322</b>	<b>28,55</b>	<b>27,36</b>	<b>155,15</b>	<b>1087,88</b>

**МЕНЮ ОСНОВНОГО  
ПИТАНИЯ  
На 12.02.2025**

	<b>НОРМА</b>				
	<b>сад</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	масса	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша ячневая	150	3,6	4	22,5	135
Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89
батон	20	1,54	0,56	11,1	45
Печенье	15	1,05	2,1	10,35	64,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,84</b>	<b>6,86</b>	<b>47,9</b>	<b>269</b>
<b>Завтрак</b>					
Снежок	100	2,34	2,88	9,9	74,7
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,34</b>	<b>2,88</b>	<b>9,9</b>	<b>74,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из варен.свеклы	60	0,9	3,6	5,1	57
Суп –лапша на кур.бульоне	200	6,2	6,3	22,7	151
Капуста туш. с мясом	230	10	8,9	12	293
Напиток из сока	100	0,1	0,1	14,7	58
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	8,82	44,7
Хлеб дарницкий	20	1,4	0,22	8,82	37,4
<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>20</b>	<b>99,44</b>	<b>72,14</b>	<b>641,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суп молочный с геркулес	200	5,9	5,9	17,9	148,8
Комот из свежих яблок	18	0,1	0,1	2,5	86
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Итого за полдник</b>	<b>318</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>30,2</b>	<b>278,8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1448</b>	<b>36,58</b>	<b>115,58</b>	<b>160,14</b>	<b>1263,6</b>

—