



Утверждаю

Заведующий МБДОУ №62  
Марьина О.М.

**МЕНЮ на 09 октября 2024г**

| Наименование                                    | Выход в граммах       | Энергетическая ценность (ккал) | Выход в граммах        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|-----------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  | <b>Сад 10,5 часов</b> |                                | <b>Ясли 10,5 часов</b> |                                |
| Каша гречневая молочная                         | 180                   | 202,4                          | 180                    | 202,4                          |
| Какао со сгущенным молоком                      | 200                   | 72,67                          | 180                    | 72,67                          |
| Батон пшеничный в/сорт                          | 20                    | 105,63                         | 20                     | 105,63                         |
| Масло сливочное                                 | 6                     | 43,31                          | 6                      | 43,31                          |
| <b>2-й завтрак</b>                              |                       |                                |                        |                                |
| Напиток из консервированных плодов (абрикос)    | 150                   | 43                             | 150                    | 43                             |
| <b>Обед</b>                                     |                       |                                |                        |                                |
| Огурец соленый                                  | 14                    | 26,52                          | 14                     | 26,52                          |
| Суп овощной с яйцом со сметаной на м/б(свинина) | 180                   | 116,84                         | 150                    | 116,84                         |
| Гуляш из отварной говядины                      | 50                    | 125,83                         | 40                     | 125,83                         |
| Гороховое пюре                                  | 120                   | 26,14                          | 100                    | 20,15                          |
| Компот из сухофруктов                           | 200                   | 64,7                           | 180                    | 64,7                           |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 32                    | 82,65                          | 30                     | 82,65                          |
| <b>Уплотненный полдник</b>                      |                       |                                |                        |                                |
| Вареники с творогом со сливочным маслом         | 130                   | 96,48                          | 110                    | 96,48                          |
| Чай с лимоном                                   | 200                   | 45,15                          | 180                    | 45                             |
| Хлеб пшеничный                                  | 30                    | 92,12                          | 25                     | 92,12                          |