

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №62
Марьина О.М.

МЕНЮ на 15 октября 2024г

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов
Каша геркулесовая молочная	180	255,19	180	202,4
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	92,4	180	72,67
Батон пшеничный в/сорт	20	105,63	20	105,63
Повидло вишневое	8	43,31	8	43,31
2-й завтрак				
Кисломолочный напиток «Ряженка»	165	43	150	43
Обед				
Морковь тушеная	30	26,52	25	26,52
Борщ с фасолью со сметаной на м/б (свинина)	180	116,84	150	116,84
Плов из отварной говядины	130	125,83	100	125,83
Компот из сухофруктов и чернослива	200	64,7	180	64,7
Хлеб ржано-пшеничный	32	82,65	30	82,65
Уплотненный полдник				
Кукуруза консервированная термически обработанная	40	96,48	30	96,48
Омлет натуральный	150	45,15	120	45
Хлеб пшеничный	30	92,12	25	92,12
Чай с сахаром	200	52	180	52