

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ № 62 О.М.Марьина

МЕНЮ на 18 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 овсяная молочная	180	155,19	150	129,33
Какао со сгущенным молоком	180	45	180	45
Масло сливочное порциями	6	92,3	6	92,3
Батон нарезной в/сорт	21	62,12	21	62,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток из плодов шиповника	150	13,3	130	11,53
ОБЕД				
Огурец соленый	30	26,1	25	21,75
Суп овощной с яйцом со сметаной на м/б (говядина)	180	87,6	180	87,6
Котлета рыбная п/ф запеченная	50	85,23	40	68,18
Картофельное пюре	120	98,6	100	82,17
Компот из сухофруктов	200	27,2	180	24,48
Хлеб ржано-пшеничный	32	82,65	32	82,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Морковь тушеная	30	34,41	20	22,94
Биточки куриные п/ф запеченные	50	64,41	40	51,53
Соус белый	40	12,57	30	9,43
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	65,8	100	54,83
Чай с сахаром	200	45,76	180	41,18
Хлеб пшеничный в/сорт	32	79,56	32	79,56