

"Утверждаю"  
 Заведующий МБДОУ № 62 О.М.Марьина

**МЕНЮ на 21 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 пшеничная молочная	180	151,3	150	126,08
Какао со сгущенным молоком	180	62,3	180	62,3
Масло сливочное порциями	6	18,71	6	18,71
Батон нарезной в/сорт	21	62,12	21	62,12
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Кисель плодово-ягодный	150	92,14	130	79,85
<b>ОБЕД</b>				
Икра кабачковая терм обраб	30	25	25	20,83
Суп рыбный из рыбных консервов (сайра)	180	89,9	180	89,9
Пельмени мясные с маслом сливочным	120	42,8	100	35,67
Компот из сухофруктов	200	77,4	180	69,66
Хлеб ржано-пшеничный	32	122,95	32	122,95
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Огурец соленый	30	14,56	20	9,76
Голубцы ленивые п/ф запеченные	50	64,1	40	51,28
Соус белый	40	12,57	30	9,43
Рис отварной	120	65,8	100	54,83
Чай с лимоном	200	45,76	180	41,18
Хлеб пшеничный в/сорт	32	79,56	32	79,56