

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ № 62 О.М.Марьина

МЕНЮ на 30 октября 2024г

3-й день цикличного меню

| Наименование | Выход в граммах | Энергетическая ценность (ккал) | Выход в граммах | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|-----------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Завтрак | Сад 10,5 часов | | Ясли 10,5 часов | |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 92 | 150 | 76,66 |
| Какао со сгущенным молоком | 180 | 58,61 | 180 | 58,61 |
| Масло сливочное порциями | 6 | 45,63 | 6 | 45,63 |
| Батон нарезной в/сорт | 21 | 72,67 | 21 | 72,67 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Сок "Добрый" яблочный | 150 | 94,6 | 150 | 94,6 |
| ОБЕД | | | | |
| Овощи тушеные быстрозамороженные(цветная капуста,капуста брокколи) | 30 | 12,4 | 25 | 10,33 |
| Рассольник на м/б (свинина) со сметаной | 180 | 116,84 | 180 | 116,84 |
| Котлета мясная п/ф запеченая | 50 | 78,25 | 40 | 62,6 |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 120 | 58,32 | 100 | 48,6 |
| Соус белый | 30 | 12,1 | 25 | 10,08 |
| Компот из свежемороженой ягоды(смородина) | 200 | 27,2 | 180 | 24,48 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32 | 100,88 | 32 | 100,88 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | |
| Сельдь с луком,зел горошком и маслом растит | 45 | 123,4 | 35 | 102,83 |
| Картофель тушеный по-домашнему с говядиной тушеной | 120 | 56,34 | 100 | 46,95 |
| Чай с лимоном | 200 | 58 | 180 | 52,22 |
| Хлеб пшеничный в/сорт | 32 | 79,56 | 32 | 79,56 |