

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ № 62 О.М.Марьяна

**МЕНЮ на 21 ноября 2024г**

9-й день цикличного меню

| 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 пшениная молочная                   | 180                   | 92                             | 150                    | 76,66                          |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком    | 180                   | 58,61                          | 180                    | 58,61                          |
| Батон нарезной в/сорт                    | 21                    | 72,67                          | 21                     | 72,67                          |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                    |                       |                                |                        |                                |
| Сок фруктовый виноградный                | 165                   | 50,42                          | 160                    | 36,4                           |
| <b>ОБЕД</b>                              |                       |                                |                        |                                |
| Овощи быстрозамороженные (мексиканские)  | 30                    | 43,13                          | 30                     | 43,13                          |
| Рассольник на м/б (свинина) со сметаной  | 120                   | 116,84                         | 120                    | 116,84                         |
| Гуляш из отварной свинины                | 50                    | 104,08                         | 40                     | 86,73                          |
| Гороховое пюре                           | 120                   | 58,32                          | 100                    | 48,6                           |
| Компот из сухофруктов                    | 200                   | 27,2                           | 180                    | 24,48                          |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 32                    | 100,88                         | 32                     | 100,88                         |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>               |                       |                                |                        |                                |
| Вареники с картофелем с маслом сливочным | 120                   | 56,34                          | 100                    | 46,95                          |
| Чай с сахаром                            | 200                   | 58                             | 180                    | 52,22                          |
| Хлеб пшеничный в/сорт                    | 32                    | 79,56                          | 32                     | 79,56                          |