

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

МЕНЮ на 11 марта 2025г

7-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	85		5	
Завтрак	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша овсяная молочная	180	98	150	81,66
Какао со сгущенным молоком	180	58,61	150	48,84
Повидло плодово-ягодное	6	45,63	6	45,63
Батон нарезной в/сорт	20	72,67	20	72,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток из плодов шиповника	150	50,42	150	50,42
ОБЕД				
Морковь тушеная	30	12,4	20	11,58
Суп Дальневосточный на м/б (говядина) со сметаной	180	116,84	150	106,21
Филе минтая тушеное с овощами	50	78,25	40	71,51
Рис отварной	120	58,32	100	52,12
Соус белый	40	12,1	30	11
Компот из сухофруктов	180	27,2	150	26,51
Хлеб ржано-пшеничный	35	100,88	25	98,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Овощное рагу с говядиной тушеной	140	102,31	120	96,68
Чай с лимоном	180	58	150	52,22
Хлеб пшеничный в/сорт	35	79,56	25	56,83