



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №62 Марьина О.М.

Меню на 26 июня 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	сад				
Каша гречневая вязкая молочная	180	9.2	10.42	25.0	220.8
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1.9	1.9	11.0	138.0
Батон нарезной	20	1.62	1.06	14.69	136.0
Масло сливочное «Традиционное» 82.5%	6	1.62	4.2	28.78	142.24
Итого	406	14.34	17.61	79.47	637.04
Второй завтрак					
Напиток из плодов шиповника	130			5.72	75.76
Итого	130		-	5.72	75.46
Обед					
Огурец соленый	15			0.36	1.6
Суп крестьянский на м/б (говядина)	180	2.01	15.5	32.75	241.60
Филе минтая тушеный с овощами	50	9.6	10.41	0.2	125.83
Рис отварной	120	9.74	3.66	34.97	125.7
Компот из сухофруктов	200	0.1	0.1	16.1	62.4
Хлеб ржано пшеничный	35	3.13	0.57	15.86	87.65
Итого	600	24.58	30.24	100.24	644.78
Уплотненный полдник					
Икра кабачковая тер. обр	40	0.93	1.2	2.2	82.56
Вареники с картофелем со сливочным маслом	160/5	12.8	5.08	41.08	248.31
Чай с сахаром	200		2.03	6.65	26.29
Хлеб пшеничный	30	1.35	3.84	25.64	85.56
Итого	435	15.08	12.15	75.57	442.72
Итого всего		54.0	60.0	261.0	1800.0