

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №62 О.М.Марьина

Меню на 21 октября 2025г

7-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	73		25	
Завтрак	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	180	92	150	76,66
Какао со сгущенным молоком	180	58,61	150	58,61
Повидло фруктовое	6	12,3	6	12,3
Батон нарезной в/сорт	20	72,67	20	72,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
напиток яблочный	130	50,42	130	47,06
ОБЕД				
Суп Дальневосточный с морской капустой со сметаной на м/б (синина)	180	116,84	150	97,37
Гуляш из отварной свинины	50	73,17	50	73,17
Каша гречневая вязкая	120	78,25	100	64,28
Компот из сухофруктов	200	27,2	150	24,48
Хлеб ржано-пшеничный	37	100,88	30	81,79
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Рагу овощное с говядиной тушеной	120	24,96	100	24,96
Чай с сахаром	180	62,3	150	41,29
Хлеб пшеничный в/сорт	35	91,98	30	74,58