

"Утверждаю" \_\_\_\_\_  
Заведующий МБДОУ № 62 О.М.Марыина

# Меню на 22 декабря 2025г

1-й день цикличного меню

| Наименование                                 | Выход в<br>граммах | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Выход в<br>граммах | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Количество детей                             | 59                 |                                      | 23                 |                                      |
| Завтрак                                      | Сад 10,5 часов     |                                      | Ясли 10,5 часов    |                                      |
| Каша манная молочная со<br>сливочным маслом  | 180                | 92                                   | 150                | 76,66                                |
| Какао со сгущенным молоком                   | 180                | 58,61                                | 150                | 58,61                                |
| Масло сливочное 82,5%                        | 6                  | 14,35                                | 6                  | 14,35                                |
| Батон нарезной в/сорт                        | 20                 | 72,67                                | 20                 | 72,67                                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                        |                    |                                      |                    |                                      |
| Напиток яблочный                             | 130                | 50,42                                | 130                | 47,06                                |
| <b>ОБЕД</b>                                  |                    |                                      |                    |                                      |
| Суп гороховый с гречками на м/б<br>(свинина) | 180                | 134,75                               | 150                | 97,37                                |
| Плов из отварной свинины                     | 130                | 88,72                                | 110                | 70,98                                |
| Компот из сухофруктов                        | 180                | 27,2                                 | 150                | 24,48                                |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 35                 | 100,88                               | 25                 | 81,79                                |
| <b>уплотненный полдник</b>                   |                    |                                      |                    |                                      |
| 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                                | 25                 | 74,58                                |