

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

МЕНЮ на 14 января 2026г

10-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	68		20	
Завтрак	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша овсяная молочная со сливочным маслом	130	92	110	76,66
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	58,61	150	58,61
Повидло фруктовое	6	12,3	6	12,3
Батон нарезной в/с	20	72,67	20	72,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток из плодов шиповника	130	91,21	130	91,21
Печенье сахарное мука в/сорт	10	13,2	10	13,2
ОБЕД				
Свекольник на м/б (свинина) со сметаной	180	129,82	150	116,84
Голубцы Ленивые п/ф запеченные	50	114	40	105,41
Соус белый основной	30	12,3	20	10,12
Картофельное пюре	120	58,02	100	48,35
Компот из сухофруктов	35	116,64	25	87,25
Хлеб ржано-пшеничный	35	110,34	25	78,81
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	30	16	20	10,6
Плов с говядиной тушеной	120	24,96	100	20,8
Чай с сахаром	35	112,2	30	100,3
Хлеб пшеничный в/сорт	35	110,34	25	78,81