

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

**МЕНЮ на 15 января 2026г**  
5-й день циклического меню

| Наименование                                          | Выход в граммах | Энергетическая ценность (ккал) | Выход в граммах | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------------|
|                                                       | Сад 10,5 часов  |                                | Ясли 10,5 часов |                                |
| Количество детей                                      | 74              |                                | 20              |                                |
| ЗАВТРАК                                               |                 |                                |                 |                                |
| Каша пшенная молочная со сливочным малом              | 180             | 92                             | 150             | 76,66                          |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком                 | 180             | 58,61                          | 150             | 48,84                          |
| Масло сливочное 82,5%                                 | 6               | 12,3                           | 6               | 12,3                           |
| Батон нарезной в/сорт                                 | 20              | 69,21                          | 20              | 69,21                          |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                        |                 |                                |                 |                                |
| Напиток яблочный                                      | 130             | 23,13                          | 130             | 23,13                          |
| ОБЕД                                                  |                 |                                |                 |                                |
| Щи со свежей капустой со сметаной с говяжиной тушеной | 180             | 87,6                           | 150             | 87,6                           |
| Бефстроганов из печени говяжьей                       | 50              | 79,8                           | 40              | 63,84                          |
| Рис отварной                                          | 120             | 58,02                          | 100             | 48,35                          |
| Компот из сухофруктов                                 | 180             | 24,48                          | 150             | 20,4                           |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 35              | 110,34                         | 25              | 78,81                          |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                   |                 |                                |                 |                                |
| Сельдь с маслом растительным и луком                  | 40              | 23,6                           | 30              | 17,7                           |
| Картофель по-домашнему с овощами                      | 120             | 81,6                           | 100             | 68                             |
| Чай с сахаром                                         | 180             | 26,29                          | 150             | 21,91                          |
| Хлеб пшеничный в/сорт                                 | 35              | 92,82                          | 25              | 66,3                           |