

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

МЕНЮ на 21 января 2026г

3-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	68		29	
Завтрак	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша овсяная молочная Геркулес со сливочным маслом	180	92	150	76,66
Какао со сгущенным молоком	180	58,61	150	58,61
Батон нарезной в/с	20	72,67	20	72,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток из плодов шиповника	130	91,21	130	91,21
ОБЕД				
Борщ на м/б(свинина) с фасолью и сметаной	180	129,82	150	116,84
Котлеты мясные Домашние п/ф запеченные	50	67,45	40	49,64
Пюре гороховое	120	114	100	105,41
Компот из сухофруктов	180	77,72	150	62,51
Хлеб ржано-пшеничный	35	116,64	25	87,25
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Икра кабачковая термически обработанная	30	12,13	20	10,12
Макроны отварные со сливочным маслом	120	79,28	100	73
Чай с сахаром	180	52	150	48,6
Хлеб пшеничный в/сорт	35	100,95	25	92,41