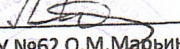


"Утверждаю" 
 Заведующий МБДОУ №62 О.М.Марьина

МЕНЮ на 10 марта 2026г

7-й день цикличного меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	72		25	
ЗАВТРАК	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	151,3	150	131,2
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	100	150	83,3
Масло сливочное 82,55	6	12,3	6	12,3
Батон нарезной в/сорт	25	141,63	20	141,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток из плодов шиповника	130	42,67	130	42,67
ОБЕД				
Суп Дальневосточный с морской капустой на м/б (Говядина) со сметаной	180	120,42	150	100,35
Котлета куриная п/ф запеченная	50	165	40	136
Каша гречневая вязкая	120	78,25	100	64,28
Соус белый основной	30	12,3	20	10,12
Компот из сухофруктов	180	90	150	81
Хлеб ржано-пшеничный	35	118	25	113
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Рагу овощное с тушеной говядиной	120	53,6	100	50,8
Чай с сахаром	180	43	150	30
Хлеб пшеничный в/сорт	35	105,63	25	90,54