

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

**МЕНЮ на 18 марта 2026г**

3-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	69		21	
<b>Завтрак</b>	<b>Сад 10,5 часов</b>		<b>Ясли 10,5 часов</b>	
Каша овсяная молочная Геркулес со сливочным маслом	180	92	150	76,66
Какао со сгущенным молоком	180	58,61	150	58,61
Масло сливочное Традиционное 82,5%	6	12,3	6	10,12
Батон нарезной в/с	25	90,83	20	72,67
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Напиток шиповника	130	12,13	130	12,13
Печенье сахарное	15	72,18	15	72,18
<b>ОБЕД</b>				
Борщ на м/б(говядина) со сметаной	180	129,82	150	116,84
Котлета мясная Домашняя п/ф запеченная	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
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
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