

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

МЕНЮ на 20 марта 2026г
5-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	70		23	
Завтрак	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	92	150	76,66
Масло сливочное 82,5	6	12,3	6	12,3
Какао со сгущенным молоком	180	58,61	150	58,61
Батон нарезной в/с	20	72,67	20	72,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок фруктовый "Добрый"	130	12,13	130	12,13
ОБЕД				
Свекольник на м/б (Свинина) со сметаной	180	87,6	150	87,6
Котлета Домашняя п/ф	50	79,8	40	79,8
Соус белый	30	12,5	20	10,3
Макароньки отварные	120	58,02	100	48,35
Компот из сухофруктов	180	77,72	150	62,51
Хлеб ржано-пшеничный	35	116,64	25	87,25
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Филе сельди с луком и маслом растительным и зеленым горошком	30	23,6	20	17,7
Картофель по - домашнему с овощами	120	81,6	100	68
Чай с сахаром	180	52	150	48,6
Хлеб пшеничный в/сорт	35	100,95	25	92,41