



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

МЕНЮ на 31 марта 2026г

2-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	76		29	
ЗАВТРАК	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	218	150	181,6
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	72,67	150	43,96
Повидло фруктовое	10	12,3	9	12,3
Батон нарезной в/сорт	25	105,63	20	84,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток яблочный	130	95,42	130	95,42
ОБЕД				
Суп Дальневосточный с морской капустой, со сметаной и яйцом	180	116,84	150	100,14
Бефстроганов из печени говяжьей п/ф	70	78,25	40	62,6
Рис отварной	120	49,64	100	45,12
Компот из сухофруктов	180	27,2	150	25,12
Хлеб ржано-пшеничный	35	100,88	25	95,52
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Котлета рыбная п/ф запеченная	90	78,25	45	73,99
Картофельное пюре	120	88,72	100	73,93
Соус белый основной	30	12,13	20	10,2
Чай с сахаром и лимоном	180	26,29	155	21,91
Хлеб пшеничный в/сорт	35	87,02	25	62,16