

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

**Меню на 21 апреля 2026г**  
 7-й день цикличного меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Количество детей</b>	<b>75</b>		<b>23</b>	
<b>Завтрак</b>	<b>Сад 10,5 часов</b>		<b>Ясли 10,5 часов</b>	
Каша овсяная Геркулес млочная со сливочным маслом	180	92	150	76,6
Какао со сгущенным молоком	180	58,61	150	58,61
Батон нарезной в/сорт	25	72,67	20	72,67
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Напиток мультифрукт	120	50,42	120	47,06
<b>ОБЕД</b>				
Свекла тушеная	30	14,03	20	9,35
Суп Дальневосточный с морской капустой и сметаной на м/б (говядина)	180	116,84	150	97,37
Котлета куриная п/ф запеченная	90	73,17	45	73,17
Каша гречневая вязкая	120	78,25	100	64,28
Соус белый основной	30	12,23	20	8,15
Компот из сухофруктов	200	27,2	150	24,48
Хлеб ржано-пшеничный	37	100,88	30	81,79
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	120	23,13	100	18,33
Чай с сахаром	180	62,3	150	41,29
Хлеб пшеничный в/сорт	35	91,98	30	74,58