

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ 62 О.М.Марьина

МЕНЮ на 14 июля 2026г
7-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	39		30	
Завтрак	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	98,67	150	82,23
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	58,61	150	48,84
Повидло Фруктовое	10	12,3	10	12,3
Батон нарезной в/сорт	25	69,21	20	69,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Напиток из б/з вишни	120	81,42	120	81,42
ОБЕД				
<i>Морковь припущенная</i>	30	10,12	20	9,8
Суп с мясными фрикадельками	180	87,6	150	66,54
Филе минтая припущенное с овощами	70	44,53	50	31,8
Пюре картофельное	120		100	
Компот из сухофруктов	180	31,4	150	27,2
Хлеб ржано-пшеничный	35	100,88	25	72,05
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Рис отварной	120	78,13	100	78,13
Голубцы Ленивые	90	47,7	45	23,85
Чай с сахаром	180	63,8	150	58
Хлеб пшеничный в/сорт	35	79,56	25	56,83