

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

Меню на 4 августа 2026г

7-й день циклического меню

Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)
Количество детей	35		28	
Завтрак	Сад 10,5 часов		Ясли 10,5 часов	
Каша овсяная Геркулес молочная со сливочным маслом	180	92	150	76,6
Какао со сгущенным молоком	180	58,61	150	58,61
Повидло яблочное	6	58,61	6	58,61
Батон нарезной в/сорт	25	72,67	20	72,67
Итого завтрак	391	281,89	326	266,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок виноградный	120	50,42	120	47,06
Итого 2 завтрак	120	50,42	120	47,06
ОБЕД				
Свекла тушеная	30	14,03	20	9,35
Суп Дальневосточный с морской капустой на м/б (Говядина)	180	116,84	150	97,37
Котлета куриная п/ф запеченная	90	73,17	45	73,17
Каша гречневая со маслом сливочным	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
Итого обед	687	422,6	515	358,59
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Горошек зеленый термически обработанный	30	12,13	25	10,12
Омлет натуральный	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
Итого уплотненный полдник	365	195,54	305	144,32
ВСЕГО за день	833	950,45		816,46