

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 01.10.2024г

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4.30	4.40	16.30	123	№	7.52
	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	7.58
	Чай с лимоном	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.72
Завтрак 2	Бананы	120	0.9	0.3	4.8	57	№98	20.09
Обед	Борщ со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	5.75
	Котлеты мясные	70	11.92	8.8	11.64	173	№282	31.85
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.2
	Соус томатный	30	0.3	1.75	1.83	24.35	№347	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	2.77
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.68
Полдник	Гренки с яйцом	35/0,25	7.80	7.95	29.40	220	№78	9.42
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.08
Всего			40.41	37.60	176.03	1238		93.64