

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 04.03.2025г.

| Прием пищи | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-туры | |
|------------|----------------------|----------|-------|-------|----------|--------|--------------|-------|
| Завтрак | Каша пшенная молочн. | 200 | 4.3 | 4.4 | 16.3 | 123 | № | 9.07 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.25 | №3 | 10.2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.09 | 40.00 | №392 | 1.01 |
| Завтрак 2 | Конфеты(гум) | 32 | 0.35 | - | 9.91 | 41.04 | №368 | 0.00 |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1.73 | 4.9 | 12.2 | 100 | №57 | 9.38 |
| | Котлеты мясные | 70 | 11.92 | 8.8 | 11.64 | 173 | №282 | 33.7 |
| | Гречка отварная | 100 | 4.2 | 1.3 | 21 | 108 | № | 2.42 |
| | 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 | 4.50 |
| | Компот из изюма | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | №376 | 2.15 |
| Полдник | Гренки с яйцом | 35/0,25 | 7.80 | 7.95 | 29.40 | 220 | №78 | 8.04 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.09 | 40 | №392 | 1.01 |
| Всего | | | 35.56 | 32.90 | 115.87 | 1099 | | 82.46 |