

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 05.11.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4.30	4.40	16.30	123	№	6.93
	Хлеб с маслом	35/10	3.06	9.43	18.27	170.00	№1	3.61
	Чай с лимоном	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.70
Завтрак 2	Яблоки	80	0.35	-	9.91	41.04	№368	5.51
Обед	Борщ со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	5.69
	Котлеты мясные	70	11.92	8.8	11.64	173	№282	34.83
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.44
	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	3.02
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	1.94
Полдник	Гренки с яйцом	35/0,25	7.80	7.95	29.40	220	№78	8.61
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.07
Всего			36.47	39.46	181.64	1230		76.33