

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 09.01.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная	200	3.40	3.50	15.20	110	№168	7.44
	молочная							
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.55
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.22
Завтрак 2	Конфеты(гум)	20	0.35	-	9.91	41.04	№368	0.00
Обед								
	Суп Харчо	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	5.11
	Рыбные котлеты	70	10.59	6.47	4.17	117	№248	26.45
	с макаронами(гум)	100	5.5	4.57	26.44	168	№317	0.00
	с томатным соусом	30	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.75
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.89
Полдник	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.70
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	0.98
Всего			34.26	28.06	168.78	1077		58.07