

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 10.06.2025г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4.3	4.4	16.3	123	№	9.16
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	10.12
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.05
Завтрак 2	Конфеты(гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	№2	8.55
	Котлеты мясные	70	17.4	13.8	15.6	26	№34	33.91
	Гречка отварная	120	6.21	5.28	27.9	184	№168	2.46
	Соус томатный	10	0.49	0.03	2.74	12.62	№86	1.02
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.24
	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	1.7
Полдник	Гренки с яйцом	35/0,25	7.80	7.95	29.40	220.4	№78	8.96
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.05
Всего			45.38	44.49	127.64	1105		82.22