

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 10.10.2024г

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.52
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.35
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.65
Завтрак 2	Бананы	120	0.9	0.3	4.8	57	№98	17.50
Обед	Суп карт. с гречками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	5.53
	Рыбные котлеты	80	10.59	6.47	4.17	117	№248	16.14
	с картофельным пюре	100	5.5	4.57	26.44	168	№317	6.7
	с томатным соусом	20	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	1.385
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	1.72
Полдник	Яйцо отварное	0.5	5.08	4.6	0.28	63	№213	13.50
	Хлеб с маслом	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	4.78
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.1
Всего			43.73	35.96	173.40	1228		79.87