

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 10.12.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4.30	4.40	16.30	123	№	7.82
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.74
	Чай с лимоном	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.03
Завтрак 2	Яблоки	80	0.35	-	9.91	41.04	№368	0.00
Обед	Борщ со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	7.45
	Котлеты куриные	70	11.92	8.8	11.64	173	№282	26.39
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.45
	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	3.68
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.17
	сухофруктов							
Полдник	Суп молочный с макаронами с макаронами	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.33
Всего	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77	№87	1.58
			41.43	36.70	181.34	1221		70.62