

МКДОУ "Детский сад № 74 " ежедневное меню

Дата 12.09.2024г

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.66
	Хлеб	35/10	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	1.27
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.88
Завтрак 2	Яблоки	8	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	6.19
Обед	Суп карт. с гренками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	4.98
	Рыбные котлеты	80	10.59	6.47	4.17	117	№248	19.92
	Макароны отварные	100	5.5	4.57	26.44	168	№317,	1.7
	соус томатный	20	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	1.07
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	1.91
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.72
Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	№213	13.50
	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	7.72
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.14
Всего			45.88	47.12	194.02	1388		71.63