

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 13.03.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша гречневая	200	5.60	3.00	28.00	113		9.33
	молочная							
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.77
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.00
Завтрак 2	Печенье(гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед								
	Суп карт. с гречками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	6.93
	Рыбные котлеты	70	10.59	6.47	4.17	117	№248	21.54
	Картофельн. пюре	100	3.06	4.8	20.43	138	№321	12.68
	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	2.71
	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.06
Полдник	Яйцо отварное	0.50	5.08	4.6	0.28	63	№213	11.63
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.97
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.00
Всего			41.05	35.29	188.24	1197		81.60