

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 14.11.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.67
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.54
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.9
Завтрак 2	Яблоки	70	0.35	-	9.91	41.04	№368	4.90
Обед	Суп карт. с гренками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	5.34
	Рыбные котлеты	80	10.59	6.47	4.17	117	№248	13.2
	с картофельным пюре	100	5.5	4.57	26.44	168	№317	6.34
	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	1.67
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.20
Полдник	Яйцо отварное	0.5	5.08	4.6	0.28	63	№213	13.50
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	8.07
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.11
Всего			43.18	35.66	178.51	1212		68.42