

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 16.01.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша гречневая	200	5.60	3.00	28.00	113	№	8.01
	молочная							
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.85
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.49
Завтрак 2	Печенья(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	5.47
	Рыбные котлеты	70	10.59	6.47	4.17	117	№248	22.11
	с макаронами(гум)	100	5.5	4.57	26.44	168	№317	0.00
	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	2.92
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	1.98
	Полдник	Яйцо отварное	0.50	5.08	4.6	0.28	63	№213
	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.84
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	0.97
Всего			43.49	35.06	194.25	1227		67.25