

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 17.06.2025г.

| Приём пищи | Блюдо | Выход, г. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-туры | |
|--------------|------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 4.52 | 4.07 | 30.57 | 177 | №168 | 9.37 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.25 | №3 | 10.02 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.09 | 40.0 | №392 | 1.10 |
| | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | Печенье (гум) | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | №95 | 0.00 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1.92 | 6.33 | 10.05 | 104.12 | №2 | 9.58 |
| | Тефтели мясные | 70 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223 | №26 | 34.18 |
| | Гречка отварная | 120 | 4.2 | 1.3 | 21 | 108 | № | 2.4 |
| | Соус томатный | 10 | 0.49 | 0.03 | 2.74 | 12.92 | №86 | 1.02 |
| | Хлеб | 85 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | № 87 | 4.29 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | №376 | 1.8 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Макароны отв. с маслом | 100 | 5.50 | 4.57 | 26.44 | 168.0 | №317 | 7.17 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.09 | 40.0 | №392 | 1.03 |
| | | | | | | | | |
| Всего | | | 39.97 | 40.31 | 206.86 | 1351 | | 81.91 |