

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 17.10.2024г

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная молочная	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	6.84
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.25
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.72
Завтрак 2	Яблоки	74	0.35	-	9.91	41.04	№368	5.90
Обед	Суп карт. с макаронами	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	4.2
	Рыбные котлеты	80	10.59	6.47	4.17	117	№248	21.23
	картофельн. пюре	100	3.06	4.8	20.43	138	№321	6.81
	соус томатный	20	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.11
	Чай сладкий	200	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.05
Полдник	Яйцо отварное	0.5	5.08	4.6	0.28	63	№213	13.50
	Хлеб с маслом	35/10	3.06	9.43	18.27	170	№1	4.63
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.14
Всего			36.97	38.05	154.33	1117		72.36