

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 18.03.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша пшенная молочн.	200	4.3	4.4	16.3	123	№	8.19
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.66
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.06
Завтрак 2	Печенье(гум)	32	0.35	-	9.91	41.04	№368	0.00
Обед	Борщ со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	8.62
	Котлеты мясные	70	11.92	8.8	11.64	173	№282	32.66
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.40
	Соус томатный	30	0.3	1.75	1.83	24.35	№347	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.88
	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.00
Полдник	Гренки с яйцом	35/0,25	7.80	7.95	29.40	220	№78	8.24
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	0.93
Всего			35.56	32.90	115.87	1099		78.62