

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 19.11.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4.30	4.40	16.30	123	№	7.6
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.79
	Чай с лимоном	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.62
Завтрак 2	Яблоки	80	0.35	-	9.91	41.04	№368	7.53
Обед	Борщ со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	5.7
	Котлеты мясные	70	11.92	8.8	11.64	173	№282	32.37
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.33
	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	3.64
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	1.86
Полдник	Гренки с яйцом	35/0,25	7.80	7.95	29.40	220	№78	9.47
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.02
Всего			39.86	37.30	181.14	1222		83.91