

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 19.12.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша гречневая	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.94
	молочная							
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.40
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	0.96
Завтрак 2	Конфеты(гум)	20	0.35	-	9.91	41.04	№368	0.00
Обед	Суп карт. с сухариками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	4.51
	Мясные котлеты	70	10.59	6.47	4.17	117	№248	31.9
	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	2.08
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.87
	Полдник	Гренки с яйцом	35/05	6.45	7.27	17.77	162.25	№3
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	0.96
Всего			38.04	31.06	177.12	1148		60.55