

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 20.01.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Суп молочный	200	5.60	3.00	28.00	113	№	8.35
	Гречневый							
Завтрак 2	Хлеб с маслом	35/10	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	4.58
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.73
Обед	Суп гороховый	200	5.49	5.27	16.32	135	№81	4.5
	Тефтели мясные	80	19.33	8.18	6.04	175.1	№286	40.64
	Макароны отварные (гум)	100	5.5	4.57	26.44	168	№317	0.00
	Томатный соус	20	0.30	1.75	1.83	24.35	№347	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.61
Полдник	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.89
Всего	Рогалики сладкие	60	5.82	10.01	43.13	286	№469	7.68
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	№397	5.29
			51.52	46.31	208.96	1410		78.25