

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 20.03.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная	200	4.52	4.07	30.57	177	№168	9.12
	молочная							
	Хлеб	35/10	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	1.56
	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.07
Завтрак 2	Печенье(гум)	25	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Суп с макаронами	200	5.49	5.27	16.32	135	№81	5.07
	Котлеты рыбные	80	10.59	6.47	4.17	117	№248	21.84
	Картофельное пюре	100	3.060	4.800	20.43	138	№321	11.12
	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	3.74
	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.04
Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	№213	11.83
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.57
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.07
Всего			43.66	47.49	194.14	1383		79.01