

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 04.09.2025г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	№ рецеп- туры	
Завтрак	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	№168	8.74
	Хлеб	35	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	1.68
	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.06
Завтрак 2	Печенье (гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Суп фасолевый	200	5.49	5.27	16.32	135	№81	6.81
	Рыбные котлеты	70	17.4	13.8	15.6	26	№34	19.30
	Картофельное пюре	120	5.500	4.6	26.44	168	№317	11.25
	Томатный соус	10	0.490	0.0	2.74	12.62	№86	1.02
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.12
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	1.79
Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	№213	11.63
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	10.52
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.06
Всего			53.10	52.87	212.49	1310		78.98