

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 07.04.2026г.

| Приём пищи | Блюдо | Выход, г. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-туры | Цена |
|------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------|--------|--------------|-------|
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 4.52 | 4.07 | 30.57 | 177 | №168 | 10.8 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.25 | №3 | 13.09 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.09 | 40.0 | №392 | 0.99 |
| Завтрак 2 | Конфеты (гум) | 100 | 0.35 | - | 9.91 | 41.04 | №368 | 0.00 |
| Обед | Свекольник со сметаной | 200 | 1.92 | 6.33 | 10.05 | 104.12 | №2 | 9.53 |
| | Тефтели мясные | 60 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223 | №26 | 34.98 |
| | Гречка отварная | 120 | 4.2 | 1.3 | 21 | 108 | № | 1.74 |
| | Соус томатный | 20 | 0.49 | 0.03 | 2.74 | 12.92 | №86 | 1.05 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.5 | 12.7 | 66.1 | №8 | 0.98 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.60 | 0.50 | 29.50 | 141.00 | №7 | 3.45 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | №376 | 2.07 |
| Полдник | Макароны отварные с маслом | 100 | 5.50 | 4.57 | 26.44 | 168.0 | №317 | 8.08 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.09 | 40.0 | №392 | 1.04 |
| Всего | | | 42.87 | 37.54 | 221.52 | 1396 | | 87.80 |