

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 11.09.2025г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5.60	3.00	28.00	113	№	10.98
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.84
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.07
Завтрак 2	Конфеты(гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Суп карт. с гречками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	9.7
	Рыбные котлеты	70	10.59	6.47	4.17	117	№248	24.6
	Картофельное пюре	100	3.06	4.8	20.43	138	№321	14.42
	томатный соус	30	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	1.79
	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.12
Полдник	Яйцо отварное	0.50	5.08	4.6	0.28	63	№213	11.63
	Бутерброд с сыром	35/10	3.06	9.43	18.27	170	№1	10.33
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.08
Всего			37.66	37.45	188.74	1205		90.54