

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 12.03.2026г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	Цена
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5.60	3.00	28.00	113	№	10.82
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	2.14
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.08
Завтрак 2	Конфеты(гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Суп картофельный с гренками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	8.02
	Рыба тушеная	60	10.59	6.47	4.17	117	№248	28.5
	Картофельное пюре	120	3.06	4.8	20.43	138	№321	15.86
	томатный соус	20	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	1.02
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.5	12.7	66.1	№8	2.02
	Хлеб пшеничный	50	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	1.78
Полдник	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.13
	Яйцо отварное	0.50	5.08	4.6	0.28	63	№213	10.7
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.4	№3	13.92
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.08
Всего			43.55	35.79	200.94	1263		97.05