

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 13.01.2026г.

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	10.43
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	11.74
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	1.05
Завтрак 2	Печенье (гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	№2	9.28
	Тефтели мясные	60	11.78	12.91	14.9	223	№26	34.02
	Гречка отварная	120	4.2	1.3	21	108	№	2.18
	Соус томатный	20	0.49	0.03	2.74	12.92	№86	1.02
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.08
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.90
Полдник	Макароны отварные с маслом	100	5.50	4.57	26.44	168.0	№317	7.39
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	1.05
Всего			39.97	40.31	206.86	1351		83.14