

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 15.01.2026г.

| Приём пищи | Блюдо | Выход, г. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-туры | Цена |
|--------------|-----------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 5.60 | 3.00 | 28.00 | 113 | № | 11.23 |
| | 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 | 1.06 |
| Завтрак 2 | Конфеты(гум) | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | №95 | 0.00 |
| Обед | Суп карт. с гренками | 200 | 2.34 | 2.82 | 16.71 | 101 | №77 | 8.61 |
| | Рыба тушеная | 70 | 10.59 | 6.47 | 4.17 | 117 | №248 | 25.41 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.1 | 4 | 6.1 | 68 | №377 | 14.86 |
| | томатный соус | 20 | 0.49 | 0.03 | 1.74 | 12.62 | №86 | 0.98 |
| | Хлеб | 85 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | № 87 | 2.54 |
| | Компот из яблок | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | №376 | 0.90 |
| Полдник | Яйцо отварное | 0.50 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | №213 | 13.5 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.4 | №3 | 12.05 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.09 | 40 | №392 | 1.06 |
| Всего | | | 40.01 | 32.89 | 173.31 | 1110 | | 94.04 |