

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 16.03.2026г.

| Приём пищи | Блюдо                  | Выход, г. | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   | № рецеп-туры | Цена  |
|------------|------------------------|-----------|-------|-------|----------|--------|--------------|-------|
| Завтрак    | Суп молочный гречневый | 200       | 5.60  | 3.00  | 28.00    | 113    | №            | 11.16 |
| Завтрак 2  | Хлеб с маслом          | 35/8      | 3.00  | 9.43  | 18.27    | 170.00 | №1           | 8.60  |
|            | Чай с сахаром          | 200       | 0.06  | 0.02  | 9.09     | 40.00  | №392         | 1.11  |
| Обед       | Суп гороховый          | 200       | 5.49  | 5.27  | 16.32    | 135    | №81          | 6.76  |
|            | Тефтели мясные         | 60        | 19.33 | 8.18  | 6.04     | 175.1  | №286         | 36.28 |
|            | Макароны отварные      | 120       | 5.5   | 4.57  | 26.44    | 168    | №317         | 2.05  |
|            | с томатным соусом      | 20        | 0.30  | 1.75  | 1.83     | 24.35  | №347         | 1.02  |
|            | Хлеб ржаной            | 35        | 2.50  | 0.5   | 12.7     | 66.1   | №8           | 1.74  |
|            | Хлеб пшеничный         | 50        | 4.60  | 0.50  | 29.50    | 141.00 | №7           | 3.32  |
|            | Компот из изюма        | 200       | 0.44  | 0.02  | 27.76    | 113    | №376         | 2.20  |
| Полдник    | Рогалики сладкие       | 60        | 5.82  | 10.01 | 43.13    | 286    | №469         | 9.73  |
|            | Какао с молоком        | 180       | 3.67  | 3.19  | 15.82    | 107    | №397         | 7.24  |
| Всего      |                        |           | 56.31 | 46.44 | 234.90   | 1539   |              | 89.47 |