

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 19.01.2026г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	Цена
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5.60	3.00	28.00	113	№	10.91
Завтрак 2	Хлеб с маслом	35/8	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	7.95
	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	6.5
	Тефтели мясные	60	19.33	8.18	6.04	175.1	№286	34.50
	Макароны отварные	120	5.5	4.57	26.44	168	№317	1.62
	с томатным соусом	20	0.30	1.75	1.83	24.35	№347	1.02
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.60
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.90
Полдник	Рогалики сладкие	60	5.82	10.01	43.13	286	№469	12.12
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	№397	6.86
Всего			51.46	46.31	207.85	1409		88.09