

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 19.03.2026г.

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	10.8
	Хлеб	35	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	1.78
	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.04
Завтрак 2	Конфеты(гум)	110	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Суп фасолевый	200	5.49	5.27	16.32	135	№81	8.01
	Рыба тушеная	60	10.59	6.47	4.17	117	№37	25.74
	Картофельное пюре	120	5.500	4.6	26.44	168	№317	13.81
	Томатный соус	20	0.490	0.0	2.74	12.62	№86	1.05
	Хлеб ржаной	35	2.500	0.5	12.7	66.1	№8	1.31
	Хлеб пшеничный	50	4.60	0.50	29.50	141.00	№7	3.30
	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.07
Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	№213	10.70
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	13.09
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.04
Всего			51.14	45.67	228.11	1531		93.74