

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 20.01.2026г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	Цена
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	6.76	10.4	25.87	224.9	№31	12.15
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	13.22
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.37
Завтрак 2	Конфеты(гум)	35	1.77	1.41	22.5	109	№94	0.00
Обед	Борщ со сметаной	200	1.95	2.13	10.53	70	№6	10.63
	Котлеты мясные	70	17.4	13.8	11.64	173	№339	33.32
	Гречка отварная	130	6.21	5.28	27.9	184	№168	2.73
	Соус томатный	10	0.49	0.03	2.74	12.62	№86	0.98
	Хлеб	85	4.60	0.50	29.50	141.00	№114	4.58
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.90
Полдник	Гренки с яйцом	35/0,25	7.80	7.95	29.40	220	№78	9.77
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.11
Всего			47.23	38.43	138.03	1265		90.76