

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 21.10.2025г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	Цена
Завтрак	Макароны отварные с маслом	100/5	5.50	4.57	26.44	168.00	№317	6.34
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	0.97
Завтрак 2	Конфеты (гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	№2	7.98
	Тефтели мясные	70	11.78	12.91	14.9	223	№26	35.4
	Гречка отварная	120	4.2	1.3	21	108	№	2.39
	Соус томатный	10	0.49	0.03	2.74	12.92	№86	1.02
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.99
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.79
Полдник	Хлеб с маслом с сыром	35/8/15	6.45	7.27	17.77	162.3	№3	16.28
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	0.97
Всего			35.45	36.24	176.29	1174		76.13