

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 22.01.2026г.

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	10.42
	Хлеб	35	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	1.75
	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.11
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	8.36
	Рыбные котлеты	70	10.59	6.47	4.17	117	№37	30.28
	Картофельное пюре	120	5.500	4.6	26.44	168	№317	13.68
	Томатный соус	10	0.490	0.0	2.74	12.62	№86	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.6
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.92
Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	№213	13.50
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	11.79
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.11
<b>Всего</b>			<b>46.29</b>	<b>45.54</b>	<b>201.06</b>	<b>1401</b>		<b>98.50</b>