

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 23.04.2026г.

| Приём пищи | Блюдо                       | Выход, г. | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал  | № рецеп-туры | Цена  |
|------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------|--------------|-------|
| Завтрак    | Каша рисовая молочная       | 200       | 5.60  | 3.00  | 28.00    | 113   | №            | 11.51 |
|            | Хлеб                        | 35        | 2.25  | 0.87  | 15.15    | 77.43 | №87          | 2.10  |
|            | Чай с сахаром               | 200       | 0.06  | 0.02  | 9.09     | 40.00 | №392         | 1.06  |
| Завтрак 2  | Конфеты (гум)               | 30        | 2.3   | 2.9   | 22.3     | 125.1 | №95          | 0.00  |
| Обед       | Суп картофельный с гренками | 200       | 2.34  | 2.82  | 16.71    | 101   | №77          | 8.61  |
|            | Рыбные котлеты              | 60        | 10.59 | 6.47  | 4.17     | 117   | №248         | 26.77 |
|            | Картофельное пюре           | 120       | 3.06  | 4.8   | 20.43    | 138   | №321         | 13.96 |
|            | томатный соус               | 20        | 0.57  | 1.63  | 2.34     | 29.64 | №354         | 1.02  |
|            | Хлеб ржаной                 | 35        | 2.5   | 0.5   | 12.7     | 66.1  | №8           | 0.99  |
|            | Хлеб пшеничный              | 50        | 2.25  | 0.87  | 15.15    | 77.43 | № 87         | 2.79  |
|            | Компот из изюма             | 200       | 0.44  | 0.02  | 27.76    | 113   | №376         | 2.09  |
| Полдник    | Яйцо отварное               | 0.50      | 5.08  | 4.6   | 0.28     | 63    | №213         | 10.7  |
|            | Бутерброд с сыром           | 35/15     | 6.45  | 7.27  | 17.77    | 162.4 | №3           | 13.52 |
|            | Чай сладкий                 | 180       | 0.06  | 0.02  | 9.09     | 40    | №392         | 1.06  |
| Всего      |                             |           | 43.55 | 35.79 | 200.94   | 1263  |              | 95.19 |