

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 29.01.2026г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	Цена
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5.60	3.00	28.00	113	№	11.7
	Хлеб	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	1.98
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.03
Завтрак 2	Конфеты(гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Суп карт. с гречками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	8.7
	Рыбные котлеты	60	10.59	6.47	4.17	117	№248	29.64
	Картофельное пюре	120	3.06	4.8	20.43	138	№321	15.35
	томатный соус	20	0.57	1.63	2.34	29.64	№354	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	2.73
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.87
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	13.02
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.03
<b>Всего</b>			<b>41.05</b>	<b>35.29</b>	<b>188.24</b>	<b>1197</b>		<b>97.73</b>