

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 30.06.2026г.

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	10.24
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	12.55
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	0.95
Завтрак 2	Конфкты (гум)	100	0.35	-	9.91	41.04	№368	0.00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	№2	7.51
	Тефтели мясные	60	11.78	12.91	14.9	223	№26	33.36
	Гречка отварная	120	4.2	1.3	21	108	№	1.7
	Соус томатный	20	0.49	0.03	2.74	12.92	№86	1.05
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.5	12.7	66.1	№8	1.6
	Хлеб пшеничный	50	4.60	0.50	29.50	141.00	№7	2.23
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.31
Полдник	Макароны отв. с маслом	100	5.50	4.57	26.44	168.0	№317	8.43
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	1.04
Всего			42.87	37.54	221.52	1396		82.97