

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 30.12.2025г.

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	9.36
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	12.59
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	0.92
Завтрак 2	Конфеты (гум)	35	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Борщ со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	№2	11.24
	Тефтели мясные	60	11.78	12.91	14.9	223	№26	34.92
	Гречка отварная	120	4.2	1.3	21	108	№	2.34
	Соус томатный	20	0.49	0.03	2.74	12.92	№86	1.02
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.33
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.08
Полдник	Макароны отв. с маслом	100	5.50	4.57	26.44	168.0	№317	4.82
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	1.05
Всего			39.97	40.31	206.86	1351		84.67