

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 22.01.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Суп молочный	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.27
	с макаронами							
Завтрак 2	Хлеб с маслом	35/10	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	9.61
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.54
Обед	Суп Уральский	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	5.18
	Плов с мясом	200	19.33	16.19	33.99	359	№304	45.71
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.34
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.88
Полдник	Пироги осетинские	100	7.42	2.63	41.81	219.07	№65	12.78
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	№401	1.83
Всего			47.30	42.98	194.63	1352		88.14