

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 22.10.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	№168	7.26
	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	4.25
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.02
Завтрак 2	Яблоки	100	0.35	-	9.91	41.04	№96	5.27
Обед	Борщ со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	6.26
	Тефтели мясные	80	19.33	8.18	6.04	175.1	№286	35.31
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.42
	Соус томатный	20	0.3	1.75	1.83	24.35	№347	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	2.93
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.02
Полдник								
	Макароны отв. с маслом	100	5.50	4.57	26.44	168	№317	4.44
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.62
Всего			44.87	32.97	169.29	1154		72.78