

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 23.01.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная	200	4.52	4.07	30.57	177	№168	9.84
	молочная							
	Хлеб с маслом	35/10	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	1.83
Завтрак 2	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	0.94
	Яблоки(гум)	70	0.35	-	9.91	41.04	№96	0.00
Обед	Суп Харчо	200	5.49	5.27	16.32	135	№81	5.89
	Котлеты рыбные	80	10.59	6.47	4.17	117	№248	21.62
	Картофельное пюре	100	3.060	4.800	20.43	138	№321	12.55
	Томатный соус	20	0.30	1.75	1.83	24.35	№347	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.43
	Компот из яблок	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	0.85
Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	№213	11.63
	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	10.21
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	0.94
Всего			41.71	44.59	181.75	1299		81.71