

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 26.06.2025г.

Приём пищи	Блюдо	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	№168	9.69
	Хлеб	35	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	1.83
	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.06
Завтрак 2	Печенье(гум)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№95	0.00
Обед	Суп Фасолевый	200	5.49	5.27	16.32	135	№81	8.29
	Котлеты мясные	70	17.4	13.8	15.6	26	№34	37.23
	Макароны отварные	130	5.500	4.6	26.44	168	№317	1.55
	Томатный соус	10	0.490	0.0	2.74	12.62	№86	1.02
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	4.91
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	1.79
Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	№213	11.63
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	7.18
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.06
Всего			53.10	52.87	212.49	1310		87.24