

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 26.12.2024г.

| Прием пищи | Блюдо             | Выход, г              | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал  | № рецеп-туры |       |
|------------|-------------------|-----------------------|-------|-------|----------|-------|--------------|-------|
| Завтрак    | Каша гречневая    | 200                   | 6.21  | 5.28  | 27.90    | 184   | №168         | 7.17  |
|            | молочная          |                       |       |       |          |       |              |       |
|            | Хлеб              | 35                    | 2.25  | 0.87  | 15.15    | 77.43 | №87          | 1.52  |
|            | Чай с сахаром     | 200                   | 0.06  | 0.02  | 9.09     | 40.00 | №392         | 0.97  |
| Завтрак 2  | Конфеты(гум)      | 20                    | 0.35  | -     | 9.91     | 41.04 | №368         | 0.00  |
| Обед       | Суп Харчо         | 200                   | 2.34  | 2.82  | 16.71    | 101   | №77          | 4.11  |
|            | Рыбные котлеты    | 70                    | 10.59 | 6.47  | 4.17     | 117   | №248         | 45.49 |
|            | с макаронами(гум) | 100                   | 5.5   | 4.57  | 26.44    | 168   | №317         | 0.00  |
|            | с томатным соусом | 30                    | 0.57  | 1.63  | 2.34     | 29.64 | №354         | 0.98  |
|            | Хлеб              | 85                    | 2.25  | 0.87  | 15.15    | 77.43 | № 87         | 3.6   |
|            | Компот из яблок   | 200                   | 0.44  | 0.02  | 27.76    | 113   | №376         | 0.86  |
|            | Полдник           | Хлеб с маслом с сыром | 35/10 | 3.06  | 9.43     | 18.27 | 170          | №1    |
|            | Чай с сахаром     | 180                   | 0.06  | 0.02  | 9.09     | 40.00 | №392         | 0.97  |
| Всего      |                   |                       | 33.68 | 32.00 | 181.98   | 1159  |              | 76.75 |