

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 28.01.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	№168	9.45
	Бутерброд с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.86
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40.0	№393	0.99
Завтрак 2	Яблоки (гум)	30	0.35	-	9.91	41.04	№96	0.00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	7.91
	Тефтели мясные	80	19.33	8.18	6.04	175.1	№286	37.89
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.36
	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	3.85
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.1
Полдник								
	Макароны отв. с маслом	100	5.50	4.57	26.44	168.0	№317	6.2
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40.0	№392	0.99
Всего			45.19	32.97	186.85	1226		82.58