

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 29.10.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4.30	4.40	16.30	123	№	7.85
	Хлеб с маслом	35/10	3.06	9.43	18.27	170.00	№1	4.17
	Чай с лимоном	200	0.06	0.02	9.09	40.00	№392	1.83
Завтрак 2	Яблоки	85	0.35	-	9.91	41.04	№368	5.92
Обед	Борщ со сметаной	200	1.73	4.9	12.2	100	№57	6.41
	Котлеты мясные	70	11.92	8.8	11.64	173	№282	34.62
	Гречка отварная	100	4.2	1.3	21	108	№	2.61
	Соус томатный	30	0.3	1.75	1.83	24.35	№347	0.98
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	3.0
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.11
Полдник	Гренки с яйцом	35/0,25	7.80	7.95	29.40	220	№78	8.318
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	1.11
Всего			36.09	39.46	162.97	1157		77.96