

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 30.01.2025г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп-туры	
Завтрак	Каша гречневая	200	5.60	3.00	28.00	113	№	7.43
	молочная							
	Хлеб с маслом	35	2.25	0.87	15.15	77.43	№87	6.68
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.46
Завтрак 2	Яблоки	70	0.35	-	9.91	41.04	№96	4.20
Обед								
	Суп карт. с гренками	200	2.34	2.82	16.71	101	№77	5.44
	Рыбные котлеты	70	10.59	6.47	4.17	117	№248	23.75
	Картофельн. пюре	100	3.06	4.8	20.43	138	№321	8.31
	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	2.54
	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.76	113	№376	2.00
Полдник	Яйцо отварное	0.50	5.08	4.6	0.28	63	№213	11.63
	Хлеб с сыром	35/15	6.45	7.27	17.77	162.25	№3	9.37
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.09	40	№392	0.9
Всего			39.16	32.39	176.96	1114		84.69