

МКДОУ "Детский сад № 74" ежедневное меню

Дата 30.10.2024г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп- туры	
Завтрак	Суп молочный	200	7.18	6.50	23.54	181	№93	7.19
	с макаронами							
Завтрак 2	Хлеб с маслом	35/10	3.00	9.43	18.27	170.00	№1	4.11
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00	№393	1.88
Обед	Суп Уральский	200	4.52	4.55	17.4	128.76	№17	7.5
	Плов с мясом	200	19.33	16.19	33.99	359	№304	39.71
	Хлеб	85	2.25	0.87	15.15	77.43	№ 87	2.99
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376	2.51
Полдник	Пироги осетинские	100	7.42	2.63	41.81	219.07	№65	14.63
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	№401	8.49
Всего			49.48	44.71	195.32	1379		89.01