



Утверждено
заведующий детским садом № 31
Постникова И.А.

Детский сад № 31

День 1, 04.04.22

Поледельный

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Сборник ПТ	Каша Дружба молочная со сливочным маслом	180/5	207,62	5,44	7,17	30,09
	гор.напиток	№ 395	кофейный напиток с молоком	180	42,67	2,85	2,41	5,99
	хлеб	№ 1	батон с маслом сливочным	30/5	111,68	2,29	4,5	15,51
Завтрак 2	фрукты	№418	сок	180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	№ 42	салат из моркови припущенный с яблоком	60	23,94	0,64	0,1	5,11
	1 блюдо	№ 88	суп со звездочками, с картофелем, с куриными фрикадельками	180/15	150,49	6,91	7,04	12,72
	2 блюдо	№ 299	котлеты рубленые из говядины	70	179,2	11,03	10,7	9,16
	гарнир	№ 354	капуста тушеная	150	115,5	3,06	5,52	11,84
	сладкое							
Полдник	хлеб бел.							
	хлеб черн.	таблица 6 с	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	напиток	№ 394	компот из свежемороженых фруктов	180	43,56	0,22	0,13	10,06
Ужин		№ 453	вафли	20	108,4	0,79	6,12	12,51
		№ 420	кефир	180	101,94	5,22	4,5	10,19
		№ 286	пудинг рыбный с молочным соусом	60/20	134,03	10,11	6,85	7,98
		№ 339	пюре картофельное	140	128,15	2,86	4,48	19,07
		№ 392	чай с сахаром	180/6	23,94	0,06	0,02	6,01
	таблица 6	стр.134	хлеб пшеничный	25	58,75	1,9	0,2	12,3