



Детский сад № 31

День 2, 05.04.22

Вторник

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№1	каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5	254,62	7,75	7,06	39,88
	гор.напиток	№ 397	какао с молоком	180	588,83	3,67	3,19	5,99
	хлеб	№ 3	бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	120,67	3,64	5,2	14,83
Завтрак 2	фрукты	№ 386	сок	180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	№ 23	салат из картофеля с солеными огурцами	60	66,83	0,73	4,7	5,38
	1 блюдо	№ 110	борщ со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки со сметаной	180/7	85,97	1,48	4,59	8,12
	2 блюдо	№ 443	плов из отварной индейки	200	384,55	11,19	17,93	40,8
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.							
Полдник		таблица 6,	хлеб пшеничный	25	58,75	1,9	0,2	12,3
		стр.144	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
		№ 648	кисель	180	60,05	0	0	15
			ряженка	180	91,89	5,23	4,5	7,57
Ужин		№ 420	булочка Дорожная	50	160,5	3,39	6,98	21,07
		№ 251	запеканка творожная с повидлом	130/20	372,6	22,82	20,06	25,22
		№ 393	чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,12	0,12	0,02	6,23
		таблица 6	хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77
		стр.134	Яблоки	100	47	0,4	0,4	98