



Детский сад № 31

День 3, 06.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№ 2Д	каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	274,44	6,84	7,1	45,7
	гор.напиток	№ 413	чай с молоком и сахаром	180/6	75,76	3,03	2,4	10,48
	хлеб	№ 1	бутерброд 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	№ 10	салат из квашенной капусты	50	11,5	0,9	0,05	1,5
	1 блюдо	№ 86	суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10	87,89	3,76	3,81	8,75
	2 блюдо	№ 305	фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25	161,44	7,6	10,33	8,89
	гарнир	№ 219	макаронны отварные с маслом	130/3	154,96	4,94	2,72	27,66
	сладкое							
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	таблица : стр.144	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	напиток	ТТК № 640	напиток из красной замороженной смородины	180	45	0,18	0,07	10,5
Полдник		№ 419	молоко кипячное	180	96,4	5,23	4,5	8,65
		таблица б, стр.136	печенье	40	166,8	3	3,92	29,76
Ужин		№ 279	фрикадельки рыбные отварные	80	73,6	9,41	1,1	6,45
		№ 144	картофель тушеный с овощами в соусе	140	202,43	4,1	6,67	31,3
		№ 411	чай с мармеладом	160/15	109,342	0	0	28,98
		таблица б, стр.134	хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77