



День 4, 07.04.22

Детский сад № 31

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№ 229	омлет натуральный	150	223,57	15,14	16,9	2,69
	гор.напиток	№ 395	кофейный напиток с молоком	180	42,67	2,85	2,41	5,99
	хлеб	№ 3	бутерброд с повидлом, маслом сливочным	30/5/10	119,88	2,35	4,52	17,41
Завтрак 2			апельсин	100	38	0,8	0,2	7,35
	фрукты	таблица 9 стр.184	сок	180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	№ 52	салат из свеклы отварной с яблоками	60	62,33	0,65	3,65	6,72
	1 блюдо	№ 87	суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	118,6	4,39	4,22	13,23
	2 блюдо	№ 319	птица тушеная в соусе с овощами	200	118,6	4,39	4,22	13,23
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.			хлеб пшеничный	25	58,75	1,9	0,2
Полдник	хлеб черн.	таблица 6 стр.144	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	напиток	№ 394	компот из изюма	180	62,06	0,31	0,07	14,88
Ужин		№ 420	ацидофильный напиток	180	66,67	5,4	1,8	7,21
		№ 442	булочка с сахаром	50	125	7,87	1,75	19,43
		№ 438	пудинг творожный со стущеным молоком	130/20	418,6	21,16	18,37	42
		№ 392	чай с сахаром	180/6	23,94	0,06	0,02	6,01
		таблица 6, стр.134	хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77