



Детский сад № 31

День 5, 08.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№101	суп молочный с геркулесовой крупой	200	71,2	2,97	3,57	6,14
	гор.напиток	№ 397	какао с молоком	180	58,83	3,67	3,19	5,99
	хлеб	№ 1	бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/5	120,67	3,64	5,2	14,83
Завтрак 2	фрукты	№ 418	кисель	180	60,05	0	0	15
	закуска	№ 47	салат из картофеля с зеленым горошком	60	74,21	1,6	3,22	9,62
Обед	1 блюдо	ТТК № 535	суп из овощей с куриными фрикадельками со сметаной	180/10/7	123,46	4,64	7,97	6,94
	2 блюдо	№ 284	суфле рыбное	70	122,77	12,02	7,61	1,59
	гарнир	№ 304	рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	168,39	3,14	3,2	31,73
	сладкое							
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	таблица 6, стр.144			45	89,19	2,97	0,54
Полдник	напиток	№ 390	напиток из яблок	180	39,92	0,14	0,14	9,32
		№ 419	молоко кипяченое	180	96,4	5,23	4,5	8,65
Ужин		таблица 10, стр.202	крекер	20	89,74	1,8	3,59	12,77
		ТТК № 135	икра морковная	50	45,6	1,01	0,05	10,28
		№ 308	запеканка картофельная с мясом,со сметанным соусом	170/30	410,32	11,62	27,21	33,25
		№ 393	чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,12	0,12	0,02	6,23
		таблица 6, стр.134	хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77