



Детский сад № 31

День 7, 12.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК№ 6Д	каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	274,44	6,84	7,1	45,7
	гор.напиток	№ 395	кофейный напиток с молоком	180	42,67	2,85	2,41	5,99
	хлеб	№ 3	бутерброд с маслом сливочным с повидлом	30/5/10	119,88	2,35	4,52	17,41
Завтрак 2	фрукты	№ 386	сок	180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	№ 49	салат из моркови припущенной с яблоками	60	23,94	0,64	0,1	5,11
	1 блюдо	№ 83	суп картофельный с мясом птицы	180/10	108,21	4,03	3,89	12
	2 блюдо	ТТК № 3	биточки рубленые из рыбы	70	124,6	8,54	5,43	10,28
	гарнир	№180	каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	130/3	193,13	7,09	3,97	32,33
	сладкое							
	хлеб бел.							
Полдник	хлеб черн.	таблица 4, стр.144	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	напиток	ТТК № 640	напиток из свежемороженных фруктов	180	53	0,11	0,09	12,8
Ужин		№ 420	кефир	180/3	101,94	5,22	4,5	10,19
		№ 248	ватрушка с творогом	75	202	9,22	5,48	29,18
		№299	котлеты рубленые из говядины	80	204,29	12,58	12,19	10,44
		№ 418	рагу из овощей	150	133	2,25	7,38	14,38
		№393	чай с мармеладом	180/15	109,342	0	0	28,98
		таблица 6, стр.134	хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77

Бюджетник