



День 8, 13.04.22

Детский сад № 31

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 4Д	каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	199,67	5,47	6,76	29,12
	гор.напиток	№ 397	какао с молоком	180	58,83	3,67	3,19	5,99
	хлеб	№ 3	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	№ 46	винегрет с солеными огурцами	60	75,04	0,84	6,02	4,37
	1 блюдо	№ 72,128	щи со свежей капустой и картофелем, с мясными фрикадельками и сметаной	180/10/7	102,1	3,79	6,47	5,97
	2 блюдо	ТТК № 698	тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	170,97	10,37	10,7	8,22
	гарнир	№ 219	макароны отварные с маслом сливочным	130/3	154,96	4,94	2,72	27,66
	сладкое							
	хлеб бел.							
Полдник	хлеб черн.	таблица б, 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		№ 419	молоко кипяченое	180	96,4	5,23	4,5	8,65
		Сб. Казань, 1997, стр.150	печенье	40	166,8	3	3,92	29,76
Ужин		№ 230	омлет натуральный	150	223,57	15,14	16,9	2,69
		№ 393	чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,12	0,12	0,02	6,23
		таблица б, стр. 134	хлеб пшеничный	30	70,57	2,28	0,24	14,77
			фрукты	100	38	0,8	0,2	7,5