



Детский сад № 31

День 9, 14.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 9Д	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	254,62	7,75	7,06	39,88
	гор.напиток	№ 413	чай с молоком, сахаром	180/6	75,76	3,03	2,4	10,48
	хлеб	№ 1	бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/5	120,67	3,64	5,2	14,83
Завтрак 2	фрукты	№ 386	сок	180	76,26	0,9	0	18,17
Обед	закуска	№ 21	салат из квашеной капусты	50	11,5	0,9	0,05	1,5
	1 блюдо	№ 82	рассольник "Ленинградский" со сметаной на м/б	180/7	88,49	1,63	4,71	8,87
	2 блюдо	№ 293	гуляш из отварной говядины в соусе	35/35	114,69	9,34	9,85	2,29
	гарнир		пюре картофельное	150	137,18	3,06	4,8	20,43
	сладкое							
	хлеб бел.							
Полдник	хлеб черн.	таблица 6, стр.144	хлеб ржаной	45	89,19	2,97	0,54	17,84
	напиток	№ 394	кисель	180	60,05	0	0	15
Ужин		№ 420	напиток ацидофильный	180	66,67	5,4	1,8	7,21
		таблица 6, стр.136	слойка сладкая	50	177	4,22	4,81	29,22
		№ 203	запеканка рисовая с творогом	150	267	8,24	6,5	42,72
		№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
			фрукты свежие	100	47	0,4	0,4	9,8