

10-ти дневное безмолочное меню

Утверждаю:

Заведующий
МБДОУ - детский сад № 406

Кондовина Н. В.



8-й день среда

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша из гречи и риса (дружба 2) со сливочным маслом(безмолочная)	4,2	5,0	5,4	6,5	17,82	21,4	144,6	173,7	150	180	7.Н026-1
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1 //7.357
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31,0	31,0	180	180	7.10/10/1
итого:	7,5	10,2	10,9	14	39,3	50,8	283,7	365,2	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт (банан)	0,6	0,75	0,6	0,75	15,6	19,5	90	97	150	160	7.223
итого:	0,6	0,75	0,6	0,75	15,6	19,5	90	97	150	160	
обед											
Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,8	1,19	2,1	3,14	5,4	8,09	41,15	61,73	40	60	7.425/1
Суп крестьянский без сметаны	1,4	1,86	3,6	4,8	8,7	11,62	75,7	100,9	150	200	7.264
Рыба отварная	8,2	11	1,2	1,6	4,8	6,4	99,9	133,2	60	80	2021/1/7
Картофельное пюре без молока	2,3	2,9	2,9	3,7	17,5	21,8	113,8	141,8	120	150	7.64с
Компот из чернослива и изюма	0,5	0,6	0,0	0,0	17,8	21,3	64	77	150	180	7.5/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	16,7	23,23	10,34	13,9	76,76	95,95	484,97	628,61	570	730	
полдник											
Макаронные изделия отварные	2,7	2,7	3,4	3,4	8,8	8,8	85,1	85,1	120	120	7.Н132/5
Чай	0	0	0	0	4,54	8,17	18,95	35,0	100	200	7.10/10/1
Кондитерское изделие пряник	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	140,0	30	40	7.209-1
итого:	4,1	4,6	4,2	4,5	36,6	47,97	209,05	260	250	340	
Итого за день:	28,9	38,8	26,0	33,15	168,2	214,22	1067,6	1350,8	1345	1644	