

10-ти дневное безмолочное меню

1-й понедельник

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ - детский сад № 406  
Кондолова Н.В.  
08.12.2019 20:24

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша геркулесовая с маслом сливочным (безмолочная)	4,8	5,7	5,6	6,7	21,9	26,2	151	182	150	180	7.8/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Чай с сахаром	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80,1	80,1	180	180	7.13/10/1
итоگو:	9,4	11,5	12,25	14,6	47,2	59,5	297,3	364,8	359	405	
2-й завтрак											
Сок фруктовый	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
итоگو:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом	0,6	0,8	2,7	3,4	4,9	6,1	44,0	55,0	40	50	7.28/1/1
Щи из свежей капусты(вегетарианские) безмолочные	1,2	1,4	1,9	2,3	6,0	7,2	42	50,0	150	180	7.8/2/2
Гуляш из отварного мяса говядины	8,64	11,7	7,54	12,5	1,8	2,9	96,4	171	60	80	7.256
Греча с овощами	3,49	4,35	4,52	5,67	21,79	27,23	148,54	164,8	120	150	7.368-2
Компот из кураги	0,44	0,52	0,0	0,0	15,0	18,47	62,75	75,29	150	180	7.110/2
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
итоگو:	17,87	22,93	17,2	24,53	72,05	88,64	484,1	630,1	570	700	
полдник											
Шанежка с картофелем (картофельное пюре без молока)	3,34	4,46	4,91	6,55	20,78	27,71	159,6	212,8	60	80	7.148/1
Чай с сахаром	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55,0	150	180	7.12/10/1
итоگو:	3,34	4,46	4,91	6,55	20,58	27,71	205,6	267,8	210	260	
Итого за день:	31,36	39,89	34,46	45,88	154,98	196,05	1049,1	1345,5	1289	1565	