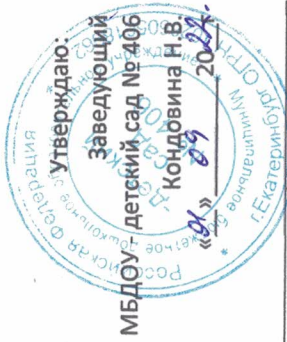


## 10-ти дневное безмолочное меню

2-й вторник



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая со сливочным маслом (безмолочная)	4,5	5,4	3,9	4,7	25,3	30,3	146	176	150	180	7.14/4/2
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	31	180	180	7.10/10/1
Итого:	<b>7,8</b>	<b>10,6</b>	<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>46,8</b>	<b>59,77</b>	<b>285,1</b>	<b>367</b>	<b>365</b>	<b>414</b>	
2-й завтрак											
Фрукт Яблоко	0,42	0,6	0,42	0,6	12,5	14,7	48,68	73,02	100	150	7.346
Итого:	<b>0,42</b>	<b>0,6</b>	<b>0,42</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>14,7</b>	<b>48,68</b>	<b>73,02</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	
обед											
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	0,6	0,9	2,6	4,0	4,4	6,7	41	61	40	60	7.6/1
Суп гороховый (безмолочный)	3,0	4,02	2,3	3,0	11,9	15,8	84,5	112,7	150	200	7.Н086-1
Жаркое по-домашнему	11,6	14,9	172,2	220,8	17,8	22,8	220,3	281,5	180	230	7.070-1
Напиток из шиповника	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	16,3	49	59	150	180	7.15/10/1
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	46,2	46,2	20	20	7.050
Итого:	<b>18,9</b>	<b>24,18</b>	<b>177,74</b>	<b>228,56</b>	<b>70,26</b>	<b>88,34</b>	<b>489,9</b>	<b>632,8</b>	<b>570</b>	<b>730</b>	
полдник											
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	7.10/10/1
Картофель отварной	1,9	2,17	12,57	14,5	11,1	16,4	99	99	120	120	7.19/5
Итого:	<b>1,9</b>	<b>2,17</b>	<b>12,57</b>	<b>14,5</b>	<b>19,3</b>	<b>24,6</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	
Итого за день:	<b>39,25</b>	<b>53,42</b>	<b>196,9</b>	<b>255,5</b>	<b>151,5</b>	<b>191</b>	<b>1034</b>	<b>1371,82</b>	<b>1335</b>	<b>1594</b>	