

10-ти дневное безмолочное меню

3-й среда



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ Рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша манная с маслом (безмолочная)	4,0	4,8	3,8	4,6	21,4	25,7	98,62	118	150	180	7.5/4/1
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	3,5	3,9	3,1	3,5	18,4	22,9	121,5	135	180	200	7.14/10/1
Итого:	9,5	11,8	10,95	13,43	53,16	69,9	286	356	359	425	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
Итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварной свеклы с чесноком	0,58	0,87	1,36	1,81	4,31	6,46	34,8	86,82	40	60	7.143
Рассольник «Ленинградский» без сметаны	1,45	1,94	2,25	3,0	10,5	14,02	72	96,0	150	200	7.165-1
Рыба отварная	8,9	11,8	2,6	3,4	2,0	2,7	101,4	135,2	60	80	2021.1/7
Рагу из овощей	2,23	2,3	4,66	3,7	11,85	16	103	112	120	150	7.18/3
Компот из чернослива и изюма	0,6	0,7	0,0	0,0	21,3	23,7	77	85	180	200	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	46,2	46,2	20	20	7.050
Итого:	15,13	24,15	12,89	13,36	64,4	80,6	483,7	633,6	530	670	
Полдник											
Макаронные изделия отварные	4,86	6,3	3,82	5,0	20,25	27,7	136,8	178	100,	130	7.43-2/3/3
Чай с лимоном	0,1	0,1	0,00	0,0	6,8	6,8	27	27	150	150	7.11/10/2
Фрукт Яблоко	0,42	0,56	0,42	0,56	12,5	16,6	47,5	63,36	120	160	7.346
Итого:	5,4	6,96	4,24	5,56	39,6	51,1	211,3	268,4	370	440	
Итого за день:	33,4	46,65	32,2	36,95	171,2	217,29	1060,5	1346	1394	1685	