

10-ти дневное безмолочное меню

4-й день четверг



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная со сливочным маслом(безмолочная)	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154	185	150	180	7.15/4
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	80,0	180	180	2021.27/13
итого:	9,6	11,7	11,15	13,3	49,7	62,6	300	367	359	405	
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 отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	1,2	1,5	4,5	5,6	4,8	6,0	61	77	40	50	7.32/1
Суп-пюре из картофеля(Безмолочный)	1,8	2,5	2,0	2,6	9,6	12,7	61	72	150	200	7.25/2
Плов из мяса кур	17,2	19,1	15,7	17,5	31,4	34,9	231	300	180	200	7.4/9/2
Компот из изюма	0,14	0,14	0,0	0,0	13,79	16,54	56,61	67,93	150	180	7.078/1
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:	23,8	27,4	22,7	26,36	82,15	96,9	504	635	570	690	
полдник											
Картофель отварной	13,7	17,1	7,6	9,5	16,6	20,8	189	237	80	100	2021/1/3
Чай	0,7	1,1	0,7	1,1	5,6	8,4	31	46	100	150	7.12/10/3
итого:	15,87	19,6	10,0	12,3	33,67	40,6	226,4	289,7	200	270	
Итого за день:	50,02	59,7	43,9	52,2	180,6	220,3	1092,5	1374,5	1279	1565	