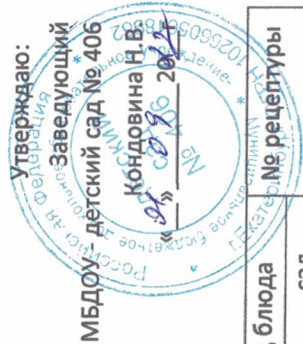


10-ти дневное безмолочное меню

5-й день пятница



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша кукурузная с маслом сливочным(безмолочная)	4,0	4,5	5,3	5,9	20,2	22,5	143	159	180	200	7.4/4/1
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	0	0	0	0	12	13,4	80	89,0	180	200	2021/27/13
итого:	6,9	7,8	9,15	10,2	42,3	53,5	289	350,7	389	445	
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 морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	0,8	1,1	4,4	5,5	1,1	1,9	47,3	60	40	50	7.19/1
Суп из овощей без сметаны	1,2	1,5	3,9	5,2	7,3	9,8	65	87	150	200	7.13/2
Печень отварная безмолочная	6,6	10,6	7,7	12,3	1,37	2,2	90	144	50	80	7.9/8/2
Картофельное пюре без молока	2,7	3,4	3,4	4,2	19,5	24,4	107,2	135	120	150	7.3/3/4
Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	22,8	82,9	99,4	150	180	7.248
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:	14,8	20,8	19,94	27,86	70,8	87,84	482,8	639,4	560	720	
.полдник											
Омлет безмолочный	6,1	6,3	8,4	9,0	2,43	2,6	130,1	150,7	80	100	7.ю38/1
Чай	0	0	0	0	6,8	6,8	26,0	26,0	150	150	7.10/10/2
кондитерские изделия	1,6	3,1	0,8	1,6	15,7	31,4	55,0	110	20	40	
итого:	7,7	9,4	9,2	10,6	24,9	40,8	211,1	286	250	290	
Итого за день:	31,1	41	40,39	51,86	153,15	202,34	1045	1359	1349	1655	