

10-ти дневное меню

6-й день понедельник



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным(безмолочная)	4,5	5,4	4,5	5,4	21,3	25,5	108,8	130,6	150	180	7.19/4/1
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	8,1	8,1	44	55	180	180	2021/27/13
итого:	11,7	13,7	13,85	16,03	42,76	54,9	220	287	359	405	
2-й завтрак											
Яблоко	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	150	170	7.346
итого:	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	150	170	
обед											
Салат из отварного картофеля, моркови с репч. луком, соленым огурцом и растит. маслом	0,6	0,7	6,0	7,5	4,3	5,3	71	89	40	60	7.31/1/3
Суп картофельный безмолочный	1,0	1,3	1,6	2,1	7,5	10,1	59,49	79,32	150	200	7.12/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (безмолочные)	9,4	11,3	9,7	11,6	9,6	11,5	205,9	247,0	150	200	7.243
Компот из изюма	0,14	0,14	0,0	0,0	13,79	16,54	56,61	75,6	150	200	7.078
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:	14,6	17,6	17,84	21,9	57,75	70,2	488,0	610	540	720	
полдник											
Картофель отварной	8,2	12,3	10,1	15,2	27	40,5	195,	260	60	80	7.5/12
Чай с сахаром	0	0	0	0	8,1	8,1	44	55	180	180	2021/27/13
итого:	9,3	13,6	11,2	16,5	35,4	50,6	241	315	210	260	
Итого за день:	36,0	45,4	43,3	54,9	148,41	189,8	1067,36	1358,8	1259	1555	