

10-ти дневное безмолочное меню

7-й день вторник

Утверждаю:
 Кондровина Н.В.
 Заведующий
 МБДОУ - детский сад № 406

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшенная с маслом сливочным(безмолочная)	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154,0	185	150	180	7.11/4/1
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:	8,1	10,3	9,8	12,0	47,8	60,7	293	376	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	160	200	7.224
Итого:	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	160	200	
обед											
Икра кабачковая	0,6	1,0	2,7	4,5	2,8	4,7	48,6	60,9	40	50	7.275/1
Борщ вегетарианский (без сметаны)	1,4	1,8	2,1	2,8	8,4	11,3	57,7	76,9	150	200	7.1136
Гуляш из отварного мяса	8,64	11,7	7,54	12,5	1,8	2,9	96,4	128,5	60	80	7.256
Макаронные изделия отварные с овощами	3,4	4,2	3,2	3,9	23,4	29,2	144,2	180,3	120	150	7.1151
Компот из кураги и изюма	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53	71	150	200	7.4/10/4
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:	17,74	23,1	16,0	24,36	73,5	64,5	490,32	631,5	560	740	
полдник											
Омлет с (запеченный) безмолочный	5,1	6,4	3,9	4,9	7,0	8,7	82	103	80	100	7.4/6
Напиток из шиповника	0,1	0,2	0,0	0,1	9,1	13,6	33	49	100	150	4.15/10
Печенье	1,9	1,9	2,45	2,45	18,6	18,6	92	115	20	25	7.298
Итого:	7,1	8,5	6,4	7,4	34,7	40,9	207	267	200	275	
Итого за день:	34,34	44,7	32,5	44,36	168,9	192	1059,32	1360,5	1285	1629	