

10-ти дневное безмолочное меню

9-й день четверг



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		ккал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак										
Каша рисовая со сливочным маслом( безмолочное)	3,2	4,3	4,7	6,3	15,75	21	126,7	169	150	200	7.Н162
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	12	80	80	180	180	2021/27/13
Итого:	5,2	7,4	8,75	11,36	41,1	54,4	273	352	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 отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком сол. огурцом раст. маслом.	0,6	0,7	4,0	5,0	4,2	5,2	56,3	70,4	40	50	7.29/1/1
Суп -лапша без сметаны	1,6	2,1	2,7	3,6	12,2	16,2	78	93,6	150	180	7.20/2/5
Мясо кури отварное	8,4	11,1	8,8	11,7	3,7	4,9	101,9	135,9	60	80	2021/1/10
Рагу из овощей	2,0	2,3	3,2	3,7	13,9	16	107,6	134,18	130	150	7.Н180
Компот из чернослива	0,2	0,3	0,0	0,0	16,2	21,7	57,3	89,7	150	200	7.028
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:	16,3	20,6	19,24	24,6	72,8	90,7	491	637,8	570	740	
полдник											
Морковь тушенная	9,6	12	7,4	9,2	13,2	16,4	156	195	80	100	2021/16/3
Чай с сахаром	0	0	0	0	12	12	80	80	180	180	2021/27/13
Итого за день:											
	13,8	17,6	12,33	15,7	28,76	33,97	229	285	220	280	
	38,75	49,3	43,0	54,7	157,8	199,3	1055,1	1357,6	1299	1465	