

10-ти дневное безмолочное меню

10-й ПЯТНИЦА



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша гречневая с маслом(безмолочная)	3,5	4,6	3,9	5,3	16,2	21,6	118,6	158,2	150	200	7.080
Батон с маслом	1,95	3,11	4,05	5,33	13,36	21,36	88,61	121,8	29	45	7.035
Чай с сахаром	0	0	0	0	12	12	80	80	180	180	2021/27/13
итого:	4,1	7,4	7,5	10,2	41,5	54,9	287,0	360	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 отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	0,7	0,9	2,4	3,0	6,3	7,9	55,3	69,21	40	50	7.27/1/2
Суп рыбный с крупой	6,3	8,4	2,1	2,8	12,9	17,32	101,5	135,4	150	200	7.423
Мясо говядины отварное	9,3	28,55	8,1	17,47	2,8	0,84	114,5	152,7	60	80	7.Н163
Капуста тушеная	3,0	3,5	2,5	2,9	15,0	17,4	81	94	130	150	7.8/3
Напиток из клюквы	0,07	0,09	0	0	12,18	14,6	51,7	62,04	150	180	7.15/15/1
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	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	22,87	29,45	15,64	20,16	71,74	87,66	494,4	627,3	580	720	
полдник											
Морковь тушеная(безмолочная)	1,4	1,8	3,9	5,1	10,5	13,7	75	98	100	130	7.10/3/2
Чай	0,1	0,2	0	0,0	9,1	13,6	33	49	100	150	7.10/10/1
Кондитерское изделие пряник	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	130,0	30	40	7.20307
итого:	2,9	3,9	4,7	6,2	42,9	58,3	213	277	230	320	
Итого за день:	34,62	44,75	30,9	39,76	171,3	221,0	1056,5	1347,1	1319	1665	