**2 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Каша рисовая молочная | 150/180 |  | Каша рисовая на воде |
| Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |
| Бутерброд с сыром | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **303,45 / 367,59** |  |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Сок | 80/95 |  | Сок яблочный |
| **Итого за прием** | **80/95** | **44,8/52,6** |  |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Салат из соленых огурцов с з/гор | 30/50 |  |  |
| Свекольник со сметаной на м/б | 150/200 |  | Без сметаны |
| Суфле из печени, соус молочный | 70/80 |  | С маслом |
| Макароны отварные | 110/120 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **585,09 / 675,77** |  |

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Печенье,  яйцо вареное | 20/25  40/40 |  |  |
| Кефир | 180/220 |  | Чай |
| **Итого за прием** | **240 / 285** | **238,8 / 280,2** |  |

**УЖИН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Пудинг творожный | 160/180 |  | Макароны отварные |
| Молоко сгущенное | 10/25 |  | Масло сливочное |
| Салат фруктовый | 50/70 |  | Без цитрусовых |
| Чай | 180/200 |  |  |
|  |  |  |  |
| **Итого за прием** | **400 / 475** | **375,83 / 483,87** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1547,97**  **сад 1860,03** |  |