**10 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Каша «Дружба» молочная | 150/180 |  | Каша на воде |
| Чай с лимоном | 150/180 |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **253,68 / 302,78** |  |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Сок | 80/95 |  | Сок яблочный |
| **Итого за прием** | **80 / 95** | **36,8 / 43,7** |  |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Салат из свеклы | 30/50 |  | Огурец |
| Рассольник на р/б | 150/200 |  | Без сметаны |
| Котлета куриная | 70/80 |  |  |
| Картофельное пюре | 110/120 |  |  |
| Компот из изюма | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **553,32 / 665,7** |  |

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Пирог (ватрушка) с творогом | 60/65 |  |  |
| Кефир | 180/220 |  | Чай |
| **Итого за прием** | **240 / 285** | **137,3 / 170,95** |  |

**УЖИН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Зеленый горошек | 60/75 |  |  |
| Омлет натуральный | 120/160 |  |  |
| Компот из свежих фруктов | 180/200 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20/20 |  |  |
| Яблоко | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **400 / 475** | **284,35 / 380,43** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1265,45**  **сад 1563,56** |  |