**3 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Каша пшенная молочная | 150/180 |  | Каша геркулесовая  на воде |
| Чай с молоком | 150/180 |  | Чай |
| Бутерброд с джемом | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **311,15 / 363,27** |  |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Сок | 80/95 |  | Сок яблочный |
| **Итого за прием** | **80 / 95** | **45,9 / 51,3** |  |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Огурец свежий | 30/50 |  |  |
| Бульон куриный  с яйцом и гренками | 170/220 |  | Без яйца |
| Плов из куры с рисом | 70/80 |  |  |
| Компот из  консервированных плодов | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **538,47 / 594,31** |  |

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Пряник,  банан | 10/15  50/50 |  |  |
| Ряженка | 180/220 |  | Чай |
| **Итого за прием** | **240 / 285** | **143,62 / 138,58** |  |

**УЖИН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Винегрет овощной | 60/75 |  | Салат овощной |
| Рыба в омлете | 140/180 |  | Кура тушеная |
| Компот из свежих фруктов | 180/200 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **400 / 475** | **314,08 / 386,38** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1353,22**  **сад 1533,84** |  |