**4 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Каша манная молочная | 150/180 |  | Каша геркулесовая  на воде |
| Какао с молоком | 150/180 |  | Чай |
| Бутерброд с маслом, сыром | 20/20 |  | Батон |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **325,83 / 368,54** |  |

**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 с чесноком | 30/50 |  |  |
| Суп гороховый на м/б | 150/200 |  |  |
| Гуляш мясной | 70/80 |  |  |
| Пюре картофельное с морковью | 110/120 |  | Картофель отварной |
| Компот из изюма | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **507,99 / 623,05** |  |

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Булочка «ванильная» | 10/15 |  |  |
| Молоко | 180/220 |  | Чай |
| **Итого за прием** | **240 / 285** | **304,8 / 340,35** |  |

**УЖИН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Голубцы ленивые с мясом | 180/210 |  | Без сметаны |
| Кукуруза консервированная | 20/45 |  |  |
| Напиток из шиповника | 180/200 |  | Напиток  из свежих яблок |
| Хлеб пшеничный | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **400 / 475** | **397,84 / 411,38** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1573,27**  **сад 1787,02** |  |