**5 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Каша ячневая молочная | 150/180 |  | Каша на воде |
| Чай с лимоном | 150/180 |  | Чай с сахаром |
| Бутерброд с маслом | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **264,86 / 303,96** |  |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Сок | 80/95 |  | Сок яблочный |
| **Итого за прием** | **80 / 95** | **37,6 / 44,6** |  |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Свекла отварная | 30/50 |  | Зеленый горошек |
| Рассольник «Ленинградский» на к/б | 150/200 |  | Без сметаны |
| Тефтели мясные (ёжики) | 70/80 |  |  |
| Овощное рагу | 110/120 |  |  |
| Компот из кураги | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **484,99 / 61166** |  |

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Вафли,  сыр | 20/25  40/40 |  |  |
| Кефир | 180/220 |  | Чай |
| **Итого за прием** | **240 / 285** | **341,8 / 388,7** |  |

**УЖИН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Запеканка творожная | 160/180 |  | Мясо тушеное  с рисом |
| Молоко сгущенное | 10/25 |  |  |
| Чай с сахаром | 180/200 |  |  |
| Яблоко | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **400 / 475** | **427 / 510,207** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1556,25**  **сад 1859,127** |  |