**7 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Каша кукурузная молочная | 150/180 |  | Каша геркулесовая  на воде |
| Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |
| Бутерброд с маслом, сыром | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **310,05 / 360,18** |  |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Сок | 80/95 |  | Сок яблочный |
| **Итого за прием** | **80 / 95** | **44,8 / 53,6** |  |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Овощи соленые | 30/50 |  |  |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной на м/б | 150/200 |  | Без сметаны |
| Печень по-строгановски | 70/80 |  |  |
| Пюре картофельное | 110/120 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **523,7 / 609,4** |  |

**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** |
| Салат фруктовый | 50/70 |  |  |
| Запеканка творожная | 160/180 |  | Без яйца |
| Молоко сгущенное | 10/25 |  | Напиток  из свежих яблок |
| Чай с сахаром | 180/200 |  |  |
| **Итого за прием** | **400 / 475** | **448,82 / 571,037** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1566,17**  **сад 1874,417** |  |