**8 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Каша пшеничная молочная | 150/180 |  | Каша геркулесовая  на воде |
| Чай с молоком | 150/180 |  | Чай |
| Бутерброд с джемом | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **286,63 / 325,17** |  |

**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** |
| Помидор свежий | 30/50 |  |  |
| Суп крестьянский на м/б | 150/200 |  | Без сметаны |
| Жаркое по-домашнему  Запеканка картофельная с соусом | 180/200 |  |  |
| 180/200 |  |  |
| Компот из  консервированных плодов | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **472,5 / 567,25** |  |

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Пряник  банан | 10/15  50/50 |  |  |
| Ряженка | 180/220 |  | Чай |
| **Итого за прием** | **240 / 285** | **172,02 / 228,13** |  |

**УЖИН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Кнели куриные | 60/75 |  |  |
| Соус сметанный | 20/20 |  | Без соуса |
| Макароны отварные | 120/160 |  |  |
| Компот из свежих ягод | 180/200 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **400 / 475** | **436,49 / 565,16** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1413,54**  **сад 1737,01** |  |