**9 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Молочная вермишель | 150/180 |  | Макароны отварные |
| Какао с молоком | 150/180 |  | Чай |
| Бутерброд с маслом | 20/20 |  |  |
| **Итого за прием** | **320 / 380** | **303,48 / 354,66** |  |

**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** |
| Салат из  консервированной кукурузы | 30/50 |  |  |
| Суп с клецками на к/б | 150/200 |  |  |
| Котлета рыбная | 50/60 |  | Кура отварная |
| Соус томатный | 20/20 |  |  |
| Рис припущенный | 110/120 |  |  |
| Компот из кураги | 180/200 |  |  |
| Хлеб ржаной | 15/15 |  |  |
| **Итого за прием** | **555 / 665** | **561,78 / 660,67** |  |

**ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Гренки,  яйцо вареное | 20/25  40/40 |  | Без яйца |
| Молоко | 180/220 |  | Чай |
| **Итого за прием** | **240 / 285** | **215,3 / 239,4** |  |

**УЖИН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **Выход** | **Ккал** | **Замена** |
| Капуста тушеная с мясом | 160/180 |  |  |
| Напиток из шиповника | 180/200 |  | Напиток  из свежих яблок |
| Хлеб пшеничный | 20/20 |  |  |
| Яблоко | 40/75 |  |  |
| **Итого за прием** | **400/475** | **261,3 / 303,87** |  |
| **Итого за день** | **ясли 1595**  **сад 1900** | **ясли 1379,46**  **сад 1603,2** |  |