**3 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | Примерный выход блюд  | Примерный каллораж блюд |
|  |  | ***ясли*** | ***сад*** | ***ясли*** | ***сад*** |
| ***Завтрак***  | Творожно-пшенная запеканка со сгущ.молок. | 130/20 | 150/25 |  |  |
|  | Какао с молоком, сах.песк. | 180 | 200 |  |  |
|  | Хлеб пшен., масло сливочное порционное | 30/5 | 35/7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак*** | Апельсин | 90 | 95 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | Суп картофельный с мясом | 160 | 200 |  |  |
|  | Голубцы ленивые с мясом, м/слив., сметаной | 160 | 180 |  |  |
|  | Компот из изюма с сахарным песком | 150 | 200 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Полдник*** | Сыр, хлеб пш. | 20/30 | 30/35 |  |  |
|  | Молоко | 160 | 180 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | Каша перловая молочн., с сах.песк., м/слив. | 130 | 150 |  |  |
|  | Чай с сах.песк | 180 | 200 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |