**7 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** | Примерный выход блюд  | Примерный каллораж блюд |
|  |  | ***ясли*** | ***сад*** | ***ясли*** | ***сад*** |
| ***Завтрак***  | ½ яйцо отварноеКаша манная молоч. с сах.песк., м/слив | 20130 | 20150  |  |  |
|  | Какао с молоком, сахар.песк. | 180 | 200 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный, масло сливочное  | 30/5 | 35/7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак*** | Яблоко  | 80 | 90 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | Борщ с курицей, сметаной | 160 | 200 |  |  |
|  | Картофель тушеный с мясом, м/слив. | 160 | 180 |  |  |
|  | Компот из изюма с сах.песком | 150 | 200 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 44 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Полдник*** | Плюшка | 65 | 70 |  |  |
|  | Йогурт  | 160 | 180 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | Лапша в молоке, с сах.песк., м/слив. | 150 | 170 |  |  |
|  | Чай с сах.песк. | 180 | 200 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |