|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Блюдо | **Выход, г** | | **Расход на 1 порц, г** | | **Расход на день, кг** | | |
|
| 1 неделя 4 день |  | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **Всего** |
| завтрак | Масло слив | **8** | **10** | **8** | **10** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Хлеб пшеничный | **25** | **30** | **25** | **30** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Сыр порционный | **8** | **10** | **8** | **10** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | **150** | **180** |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  | **75** | **90** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Вода |  |  | **66** | **80** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Вермишель |  |  | **12** | **14** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Сахар |  |  | **1,20** | **1,50** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Масло сливочное |  |  | **1** | **2** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Соль |  |  | **0,3** | **0,5** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Чай с молоком и сахаром | **150** | **180** |  |  |  |  |  |
| Молоко |  |  | **76** | **92** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Сахар |  |  | **7** | **10** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Чай |  |  | **0,5** | **0,6** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Вода |  |  | **40** | **60** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| 2й завтрак | Сок | **150** | **180** | **150** | **180** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| обед | Рассольник Ленинградский со сметаной | **150** | **200** |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | **61** | **81** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| крупа перловка |  |  | **3** | **4** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| морковь |  |  | **8** | **10** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Лук репчатый |  |  | **8** | **10** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| огурцы соленые |  |  | **11** | **15** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Масло растительное |  |  | **3** | **4** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Соль |  |  | **1** | **3** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| сметана |  |  | **10** | **10** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Печень тушеная в сметане | **60** | **70** |  |  |  |  |  |
| Печень |  |  | **54** | **63** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Лук репчатый |  |  | **6** | **7** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Морковь |  |  | **6** | **7** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Мука |  |  | **3** | **3,5** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Сметана |  |  | **3** | **3,5** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Вода |  |  | **24** | **28** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Соль |  |  | **1** | **1** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Масло растительное |  |  | **1** | **1** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Каша гречневая рассыпчатая | **110** | **130** |  |  |  |  |  |
| Греча |  |  | 45,0 | 54,0 | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Масло сливочное |  |  | 5,0 | 5,0 | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Соль |  |  | 0,5 | 0,5 | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Компот из ягод с/м | **150** | **180** |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  | **9** | **12** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Ягоды с/м |  |  | **16** | **20** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| Вода |  |  | **144** | **173** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| хлеб ржаной | **35** | **45** | **35** | **45** | **0,000** | **0** | **0,000** |
| ужин | Запеканка творожная с фруктовым соусом | **120** | **160** |  |  |  |  |  |
| Творог |  |  | 61 | 100 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Крупа манная |  |  | 6 | 10 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Сахар |  |  | 6 | 8 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Яйца |  |  | 4 | 5 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Масло растительное |  |  | 3 | 4 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Сухари панировочные |  |  | 1 | 1 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Молоко |  |  | 14 | 20 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Сметана |  |  | 4 | 5 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Соус фруктовый | 20 | 30 |  |  |  |  |  |
| Джем/повидло |  |  | 14 | 21 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Лимонная кислота |  |  | 0,0002 | 0,0004 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Вода |  |  | 11,2 | 16,8 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Чай с низким содержанием сахара | **150** | **180** |  |  |  |  |  |
| Чай |  |  | **0,5** | **0,6** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Сахар |  |  | **6** | **8** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Вода |  |  | **160** | **190** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| Хлеб пшеничный | **25** | **30** | **25** | **30** | **0,000** | **0,000** | **0,000** |