|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Расход на 1 порц, г** | **Расход на день, кг** |
|
| 1 неделя 1 день  |   | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Всего |
| завтрак  | Масло слив  | 8 | 10 | 8 | 10 | 0,216 | 1,800 | 2,016 |
| Печенье  | 25 | 25 | 25 | 25 | 0,675 | 4,500 | 5,175 |
| Каша пшенная  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Крупа пшенная  |   |   | 25 | 27 | 0,675 | 4,860 | 5,535 |
| Молоко |   |   | 80 | 90 | 2,160 | 16,200 | 18,360 |
| Вода |   |   | 56 | 67 | 1,512 | 12,060 | 13,572 |
| Сахар |   |   | 4 | 4,5 | 0,108 | 0,810 | 0,918 |
| Масло сливочное |   |   | 3 | 3 | 0,081 | 0,540 | 0,621 |
| Кофейный напиток  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Кофейный напиток |  |  | 3,0 | 4,5 | 0,081 | 0,810 | 0,891 |
| Сахар |  |  | 10,0 | 12,0 | 0,270 | 2,160 | 2,430 |
| Молоко |  |  | 41 | 50 | 1,107 | 9,000 | 10,107 |
| Вода |  |  | 130 | 150 | 3,510 | 27,000 | 30,510 |
| 2й завтрак  | Сок  | 150 | 180 | 150 | 180 | 4,050 | 32,400 | 36,450 |
| обед | Суп овощной на мясном бульон  | 150 | 200 |   |   |   |   |   |
| Капуста  |   |   | 42,0 | 56,0 | 1,134 | 10,080 | 11,214 |
| Картофель |   |   | 30,0 | 40,0 | 0,810 | 7,200 | 8,010 |
| Морковь |   |   | 8,0 | 10,0 | 0,216 | 1,800 | 2,016 |
| Лук |   |   | 8,0 | 10,0 | 0,216 | 1,800 | 2,016 |
| Масло сливочное  |   |   | 2,0 | 3,0 | 0,054 | 0,540 | 0,594 |
| Бульон  |   |   | 120,0 | 160,0 | 3,240 | 28,800 | 32,040 |
| Соль |   |   | 1,5 | 2,0 | 0,041 | 0,360 | 0,401 |
| Сметана  |   |   | 10,0 | 10,0 | 0,270 | 1,800 | 2,070 |
| Гуляш  | 60 | 70 |   |   |   |   |   |
| свинина  |   |   | 55,00 | 65,00 | 1,485 | 11,700 | 13,185 |
| лук  |   |   | 7,20 | 8,20 | 0,194 | 1,476 | 1,670 |
| топатная паста  |   |   | 4,00 | 5,00 | 0,108 | 0,900 | 1,008 |
| масло растительное  |   |   | 3,00 | 3,80 | 0,081 | 0,684 | 0,765 |
| мука пшеничная |   |   | 2,00 | 2,20 | 0,054 | 0,396 | 0,450 |
| вода  |   |   | 16,00 | 18,00 | 0,432 | 3,240 | 3,672 |
| соль |   |   | 1,00 | 1,50 | 0,027 | 0,270 | 0,297 |
| Каша гречневая  | 110 | 130 |   |   |   |   |   |
| Греча  |   |   | 45,0 | 54,0 | 1,215 | 9,720 | 10,935 |
| Масло сливочное  |   |   | 5,0 | 5,0 | 0,135 | 0,900 | 1,035 |
| Соль  |   |   | 0,5 | 0,5 | 0,014 | 0,090 | 0,104 |
| Напиток из ягод с/м  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Ягоды с/м |  |  | 16 | 20 | 0,432 | 3,600 | 4,032 |
| Сахар |  |  | 9 | 12 | 0,243 | 2,160 | 2,403 |
| Вода питьевая |  |  | 144,0 | 173,0 | 3,888 | 31,140 | 35,028 |
| Хлеб ржаной  | 35 | 45 | 35 | 45 | 0,945 | 8,100 | 9,045 |
| ужин  | Омлет  | 130 | 150 |   |   |   |   |   |
| Яйцо |   |   | 65 | 80 | 1,755 | 14,400 | 16,155 |
| Молоко |   |   | 70 | 75 | 1,890 | 13,500 | 15,390 |
| Соль |   |   | 0,5 | 1 | 0,014 | 0,180 | 0,194 |
| Масло сливочное |   |   | 3 | 3 | 0,081 | 0,540 | 0,621 |
| Зеленый горошек  |   |   | 15 | 15 | 0,405 | 2,700 | 3,105 |
| Сыр  | 10 | 10 | 10 | 10 | 0,270 | 1,800 | 2,070 |
| Чай с низ.сод.сахара | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Чай-заварка |  |  | 0,5 | 0,6 | 0,014 | 0,108 | 0,122 |
| Сахар, |  |  | 6,0 | 8,0 | 0,162 | 1,440 | 1,602 |
| Вода  |  |  | 160,0 | 190,0 | 4,320 | 34,200 | 38,520 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 30 | 25 | 30 | 0,675 | 5,400 | 6,075 |
|  | Ясли | 27 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сад | 180 |  |  |  |  |  |  |