|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Блюдо | **Выход, г** | **Расход на 1 порц, г** | **Расход на день, кг** |
|
| 2 неделя 5 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 |
| Каша пшенная  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Крупа пшенная  |   |   | 25 | 27 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |   |   | 80 | 90 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |   |   | 56 | 67 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |   |   | 4 | 4,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |   |   | 0,3 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное |   |   | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сыр  |   |   | 8 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Чай с сахаром и молоком  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Чай-заварка  |  |  | 0,5 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |  |  | 7,0 | 10,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко или сливки |  |  | 76 | 92 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 40 | 60 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 2й завтрак  | Сок  |   |   | 150 | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| обед | Суп картофельный с горохом  | 150 | 200 |   |   |   |   |   |
| Горох  |   |   | 12 | 16 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Картофель  |   |   | 57 | 68 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь  |   |   | 8 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук  |   |   | 8 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное  |   |   | 3,0 | 4,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |   |   | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода  |   |   | 135 | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Капуста тушеная  | 110 | 130 |   |   |   |   |   |
| Капуста  |   |   | 130,0 | 154,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное  |   |   | 4,0 | 5,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь  |   |   | 4,0 | 5,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук  |   |   | 8,0 | 10,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Томатная паста  |   |   | 8 | 10,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Мука  |   |   | 1 | 1,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар  |   |   | 3 | 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лавровый лист  |   |   | 0 | 0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль  |   |   | 1,0 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Котлета куриная  | 70 | 70 |   |   |   |   |   |
| Кура  |   |   | 51,0 | 51,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный  |   |   | 14,0 | 14,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко или сливки |   |   | 17,5 | 17,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сухари панировочные  |   |   | 7,0 | 7,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |   |   | 1,0 | 1,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное  |   |   | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Сухофрукты |  |  | 20 | 24 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |  |  | 5 | 6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода питьевая |  |  | 147,0 | 176,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб ржаной  | 35 | 45 | 35 | 45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| ужин  | Каша гречневая молочная жидкая  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Крупа гречневая |   |   | 25 | 27 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |   |   | 80 | 90 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |   |   | 56 | 67 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |   |   | 4 | 4,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль  |   |   | 0,3 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное |   |   | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Манник  | 50 | 50 |   |   |   |   |   |
| Мука  |  |  | **7** | **7** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное  |  |  | **1** | **1** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Яйцо  |  |  | **4** | **4** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сухари панировочные  |  |  | **1** | **1** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар  |  |  | **7** | **7** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Крупа манная  |  |  | **20** | **20** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Кисломолочный напиток  |  |  | **20** | **20** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сода  |  |  | **0,0001** | **0,0001** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ванилин  |  |  | **0,0001** | **0,0001** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Чай с низким содержанием сахара  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Чай-заварка  |  |  | 0,5 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |  |  | 6,0 | 8,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 160 | 190 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |