|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |