|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Блюдо | Выход, г | Расход на 1 порц, г | Расход на день, кг |
|
| 1 неделя 3 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 манная  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Крупа манная  |   |   | 15 | 18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко  |   |   | 113 | 135 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода  |   |   | 27 | 33 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар  |   |   | 3 | 4,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное  |   |   | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |   |   | 0,5 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Какао с молоком  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Молоко |   |   | 92 | 110 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Какао |   |   | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |   |   | 8 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |   |   | 65 | 80 | 0 | 0 | 0,000 |
| Яйцо вареное  | 40 | 40 | 40 | 40 | 0 | 0 | 0,000 |
| 2й завтрак  | Фрукт  | 100 | 100 | 100 | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| обед  | Щи с картофелем и сметаной  | 150 | 200 |   |   |   |   |   |
| Картофель  |   |   | 30 | 40 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Капуста  |   |   | 45 | 62 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь  |   |   | 10 | 13 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук репчатый |   |   | 10 | 12 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Томатная паста  |   |   | 2 | 2,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное  |   |   | 4 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Бульон /вода  |   |   | 120 | 160 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сметана  |   |   | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом  | 170 | 200 |   |   |   |   |   |
| Яйцо |   |   | 5 | 6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |   |   | 42 | 44 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растит |   |   | 3 | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Картофель |   |   | 161 | 190 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук |   |   | 19 | 22 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь |   |   | 19 | 22 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |   |   | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Свинина  |   |   | 52 | 60 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Огурец/Помидор  | 20 | 30 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 |
| Напиток из изюма  | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| Сахар |   |   | 5 | 7 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Изюм  |   |   | 12 | 15 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |   |   | 160 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб ржаной  | 35 | 45 | 35 | 45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| ужин  | Рис отварной  | 100 | 100 |   |   |   |   |   |
| Крупа рисовая |   |   | 36 | 36 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное |   |   | 3 | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |   |   | 216 | 216 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |   |   | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Котлета рыбная  | 70 | 70 |   |   |   |   |   |
| Минтай |   |   | 55 | 55 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук репчатый |   |   | 7 | 7 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Яйцо |   |   | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |   |   | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный |   |   | 14 | 14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |   |   | 11 | 11 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Мука |   |   | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное |   |   | 3 | 3 | 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 |
| Булочка Домашняя  | 50 | 50 |   |   |   |   |   |
|   | Мука |   |   | 33,0 | 33,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|   | Мука на подсып |   |   | 1,7 | 1,7 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|   | Сахар |   |   | 5,5 | 5,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|   | Сахар отделка |   |   | 1,5 | 1,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|   | Масло растительное  |   |   | 5,0 | 5,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|   | Меланж |   |   | 1,0 | 1,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|   | Соль |   |   | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|   | Дрожжи  |   |   | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |