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