|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Блюдо | **Выход, г** | | **Расход на 1 порц, г** | | **Расход на день, кг** | | |
|
| 2 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 шеничная | 150 | 180 |  |  |  |  |  |
| Масло слив |  |  | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |  |  | 90 | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 0,3 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |  |  | 4 | 4,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Крупа пшеничная |  |  | 20 | 22,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 50 | 63 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 180 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  |  | 6 | 8 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|  | Чай |  |  | 0,5 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|  | Вода |  |  | 160 | 190 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 2й завтрак | Фрукт | 100 | 100 | 100 | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 200 |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  | 61 | 81 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Крупа перловая |  |  | 3 | 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь |  |  | 8 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук репчатый |  |  | 8 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Огурец соленый |  |  | 11,0 | 15,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное |  |  | 3 | 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 1 | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 113 | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сметана |  |  | 10 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Печень тушеная в сметане | 60 | 70 |  |  |  |  |  |
| Печень |  |  | 54,0 | 63,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук репчатый |  |  | 6 | 7,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь |  |  | 6 | 7,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Мука |  |  | 3 | 3,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сметана |  |  | 3 | 3,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 24 | 28 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное |  |  | 1,0 | 1,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 |  |  |  |  |  |
| Греча |  |  | 45 | 54 | 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 |
| Напиток из изюма | 150 | 180 |  |  |  |  |  |
| Виноград сушеный |  |  | 12 | 15 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |  |  | 5 | 7 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода питьевая |  |  | 157,2 | 209,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 35 | 45 | 35 | 45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| ужин | Пюре картофельное | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  | 133 | 133 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |  |  | 23 | 23 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное |  |  | 4 | 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Котлета рыбная | 70 | 70 |  |  |  |  |  |
| Рыба |  |  | 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 |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  | 6 | 8 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Чай |  |  | 0,5 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 160 | 190 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 25 | 30 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |