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