|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Блюдо** | **Выход, г** | | **Расход на 1 порц, г** | | **Расход на день, кг** | | |
|
| 1 неделя 2 день |  | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 8 | 10 | 8 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 25 | 30 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Каша геркулесовая | 150 | 180 |  |  |  |  |  |
| Масло слив |  |  | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| молоко |  |  | 80 | 90 | 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 |
| геркулес |  |  | 15 | 18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| вода |  |  | 56 | 67 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 180 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  |  | 76 | 92 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|  | Сахар |  |  | 7 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|  | Чай |  |  | 0,5 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
|  | Вода |  |  | 40 | 60 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 2й завтрак | Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 150 | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| обед | Борщ с картофелем и сметаной | **150** | **200** |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  | **10** | **10** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растит |  |  | **2** | **4** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Картофель |  |  | **17** | **22** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Капуста |  |  | **15** | **20** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук |  |  | **8** | **10** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь |  |  | **9** | **13** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Свекла |  |  | **30** | **40** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | **0,2** | **0,3** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |  |  | **1** | **2** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лимон.кислота |  |  | **0,1** | **0,2** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Томатн. Паста |  |  | **4** | **6** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | **120** | **160** | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Котлета мясная | 70 | 70 |  |  |  |  |  |
| Свинина |  |  | 52 | 52 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный |  |  | 13,3 | 13,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |  |  | 16,2 | 16,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сухари панировочные |  |  | 7,8 | 7,8 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное |  |  | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Макаронные изделия | 110 | 130 |  |  | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Макаронные изделия |  |  | 37 | 43 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 2 | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Напиток из сухофруктов | 150 | 180 |  |  |  |  |  |
| Сахар |  |  | 5 | 6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сухофрукты |  |  | 20 | 24 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 147 | 176 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 35 | 45 | 35 | 45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| ужин | Запеканка творожная |  |  | 100 | 140 |  |  |  |
| Творог |  |  | 61 | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Крупа манная |  |  | 6 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сахар |  |  | 6 | 8 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Яйца |  |  | 4 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное |  |  | 3 | 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сухари панировочные |  |  | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |  |  | 14 | 20 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Сметана |  |  | 4 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соус фруктовый | 20 | 30 |  |  |  |  |  |
| Джем/повидло |  |  | 14 | 21 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лимонная кислота |  |  | 0,0002 | 0,0004 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 11,2 | 16,8 | 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 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 25 | 30 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |