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