|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Блюдо | **Выход, г** | | **Расход на 1 порц, г** | | **Расход на день, кг** | | |
|
| 2 неделя 2 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 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 2й завтрак | Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 150 | 180 | 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 |
| Жаркое по домашнему | 170 | 200 |  |  |  |  |  |
| Свинина |  |  | 47,0 | 55,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Томатная паста |  |  | 1 | 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Картофель |  |  | 153 | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Морковь |  |  | 26 | 31 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук репчатый |  |  | 11 | 13 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное |  |  | 3 | 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 37 | 44 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Огурец соленый | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,000 | 0,000 | 0 |
| Напиток из смеси 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 | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия |  |  | 34 | 34 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Тефтели мясные | 50/20 | 50/20 |  |  |  |  |  |
| Свинина |  |  | 45 | 45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный |  |  | 8 | 8 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Молоко |  |  | 10 | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук репчатый |  |  | 4 | 4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  |  | 4,4 | 4,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Мука |  |  | 1,4 | 1,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Вода |  |  | 14 | 14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Соль |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Лук репчатый |  |  | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Масло растительное |  |  | 1 | 1 | 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 |
| Булочка домашнаяя | 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 |
|  | Вода |  |  | 14,3 | 14,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |