

**Российская Федерация**  
**Ленинградская область**  
**Лужский муниципальный район**  
**Муниципальное дошкольное**  
**образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 6»**  
г.Луга, ул. Тоси Петровой, д.20  
тел. 8(81372) 2-28-23  
e-mail: [sh.deti@mail.ru](mailto:sh.deti@mail.ru) сайт: [http:// ds6-luga.ucoz.ru](http://ds6-luga.ucoz.ru)

**Рассмотрено**

На общем собрании  
работников протокол №2  
от 10.01.2022 г.

**Рассмотрено**

На Совете родителей  
Протокол заседания  
№1 от 10.01.2022 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад №6»  
№ 15 от 10.01.2022 г

**Двух недельное меню для детей то 1 - 3 лет с 12-ти часовым пребыванием**

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	3,76	4,41	19,79	177,33	1,29
	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6
	Печенье сахарное	15	1,2	1,5	11,2	63	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>8,36</b>	<b>8,71</b>	<b>45,69</b>	<b>355,63</b>	<b>1,89</b>
2-й завтрак	Сок	100	1	0	18,4	82,8	34,4
Обед	Салат из кваш., капусты	30	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1
	Суп карт., горохом и мясом.	150	7,3	5,3	10,5	152,0	2,9
	Шницель рублен.. из свинины	50	7,8	5,8	7,9	114	0,12
	Соус сметанный	20	0,3	3,4	1,08	30	0,04
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	4,9	24,6	160,4	0
	Компот из сухофруктов	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4
	Хлеб ржано- пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
	<b>Всего за обед</b>		<b>24,98</b>	<b>21,7</b>	<b>80,09</b>	<b>638,6</b>	<b>45,56</b>

<b>Ужин</b>	Бигус с мясом	160	12	13,1	9	198,2	69,8
	Чай с лимоном	150	0,15	-	7,6	29,3	0,6
	Батон	30	1,9	0,2	12,6	59,2	0
	<b>Всего за ужин</b>		<b>14,05</b>	<b>13,3</b>	<b>29,2</b>	<b>286,7</b>	<b>70,4</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>48,39</b>	<b>43,71</b>	<b>173,38</b>	<b>1363,73</b>	<b>152,25</b>

## 6 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
<b>Завтрак</b>	<u>Каша</u>							
	рис	10	10	150	3,76	4,41	19,79	177,33
	пшено	7,5	7,5					
	сахар	3	3					
	молоко	111	111					
	масло	3	3					
<b>2-й завтрак</b>	<u>Напиток</u>							
	кофе	1,3	1,3	150	3,4	2,8	14,7	95,3
	молоко	117	117					
	сахар	10	10					
	вода	52,5	52,5					
	печенье	15	15	15	1,2	1,5	11,2	83,4
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>8,36</b>	<b>8,71</b>	<b>45,69</b>	<b>311,7</b>
	Сок	100	100	100	1	0	18,4	82,8

<b>Обед</b>	<u>Салат</u> капуста квашенная масло растительное сахар	32,4 2 2	32,4 2 2	30	0,48	1,8	2,31	24,9
	<u>Первое блюдо</u> горох (фасоль) картофель лук морковь мясо масло	12,2 40 7,2 7,5 12 3	12,2 29 6 6 11,2 3	150	7,3	5,3	10,5	152,0
	<u>Второе блюдо:</u> булка масло растительное мясо яйца молоко	9 3 41 1,6 12	9 3 37 7 12	75	11,7	8,7	11,8	172
	<u>Соус сметанный:</u> мука м.растительное сметана	1 1 15	1 1 15	20	0,3	3,4	1,08	30
	<u>Гарнир:</u> греча	47,6	47,1	110	8,6	7,3	36,9	240,6
	<u>Напиток</u> компот	150	150	150	1	0,2	18,4	82,8
	хлеб ржан.пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b>всего за обед</b>				<b>24,98</b>	<b>21,7</b>	<b>80,09</b>	<b>638,6</b>

<b>Ужин</b>	<u>Первое блюдо</u>							
	мясо	47	44	160	12	13,1	9	198,2
	картофель	92,25	64,5					
	морковь	27	21,8					
	лук	12,8	10,5					
	капуста	75	60					
	репа	22,5	15					
	кукуруза	18,8	15					
	томат	1,5	1,5					
	м.сливочное	2,3	2,3					
	м.растительное	1,5	1,5					
	вода или бульон	22,5	22,5					
	чай	0,5	0,5	150	0,15	-	7,6	29,3
	сахар	7	7					
	лимон	20	20					
батон	25	25	25	1,9	0,2	12,6	70,4	
<b>Всего за ужин</b>				<b>14,05</b>	<b>13,3</b>	<b>29,2</b>	<b>286,7</b>	
<b>Всего за 6 день</b>				<b>48,39</b>	<b>43,71</b>	<b>173,38</b>	<b>1363,73</b>	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2
	Б/д с маслом	30/5	2	4,9	13,03	104,5	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,7</b>	<b>13</b>	<b>57,23</b>	<b>378,03</b>	<b>1,17</b>
2-й завтрак	Кефир	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05
Обед	Свежий порционный помидор	30	0,2	0	1,2	5,6	8
	Суп рыбный с карт., и сметаной	150	3,6	2,1	7,3	71,4	6,7
	Голубцы ленивые	160	20,3	15,5	14,1	277,5	4,9
	Компот из с/ф	150	0,33	-	17,9	72,8	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
	<b>Всего за обед</b>		<b>26,83</b>	<b>17,9</b>	<b>55,8</b>	<b>500,8</b>	<b>20,2</b>

Ужин	Запеканка из творога со сгущенкой	<b>130/20</b>	22,8	14	19,4	288,2	0,2
	Кисель из варенья	<b>150</b>	0,6	0	16,7	67,1	0,05
	Вафли	<b>20</b>	0,6	4,3	15,5	71	0
	<b>Всего за полдник + ужин</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>18,3</b>	<b>51,6</b>	<b>426,3</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>64,93</b>	<b>53</b>	<b>134,53</b>	<b>1384,63</b>	<b>22,67</b>

## 7 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
Завтрак	ячневая крупа	18,8	18,8	150	4	4,3	19,8	131,03
	сахар	3	4					
	молоко	111	111					
	масло	4	4					
	какао	2	2					
	молоко	92	92	150	3,7	3,8	24,4	142,5
	сахар	10	10					
	булка	30	30	30				
	масло	5	5	5	5,04	6,3	20,6	104,5
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>9,7</b>	<b>13</b>	<b>57,23</b>	<b>378,03</b>
2-й завтрак	Кефир	100	100	100	4,4	3,8	6	79,5

<b>Обед</b>	<b><u>Салат:</u></b> помидор порц.св.	32	32	30	0,2	0	1,2	5,6
	<b><u>Первое блюдо:</u></b> картофель морковь лук крупя м.растительное рыба сметана	60 7,2 6 6 1,2 42 8	43,8 4,8 4 6 1,2 31(25) 8	150	3,6	2,1	7,3	71,4
	<b><u>Второе блюдо:</u></b> мясо морковь капуста яйцо м.растительное рис лук м.сливочное сметана	40 15 112,5 1/8шт. 2,2 11 15 4 8	35 12 90 5 2,2 11 11 4 8	160	20,3	15,5	14,1	277,5
	<b><u>Третье блюдо:</u></b> сухофрукты сахар	30 10	26 10	150	0,15	-	14,6	55,9
	хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b><u>Всего за обед:</u></b>				<b>26,65</b>	<b>17,9</b>	<b>52,5</b>	<b>483,9</b>



<b>Ужин</b>	<b><u>Запеканка</u></b>	128	122	130	22,8	14	19,4	288,2
	Творог	9	9					
	манка	1,7	1,7					
	масло	1/5	8					
	яйцо	5	5					
	изюм	4	4					
	сахар	4	4					
	сметана	5	5					
	сгущенка	20	20	20	22,8	14,0	19,4	288,2
	<b><u>Кисель из варенья:</u></b>							
крахмал	3	3	150	0,6	0	16,7	67,1	
варенье	15	15						
сахар	5	5						
вафли	20	20	20	0,6	4,3	15,5	71	
<b>Всего за ужин</b>				<b>24</b>	<b>18,3</b>	<b>51,6</b>	<b>426,3</b>	
<b>Всего за 7 день</b>				<b>64,93</b>	<b>53</b>	<b>170,63</b>	<b>1384,63</b>	

## Здень

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша пшенная вязкая	150	6,7	7,03	26,6	197	1,32
	Чай с сахаром	150	1	0	7,5	29,3	0
	Б/д с маслом и сыром	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10</b>	<b>11,43</b>	<b>49,2</b>	<b>334,8</b>	<b>1,32</b>
2-й завтрак	Кефир	100	7,5	9	5,3	102	1,08

<b>Обед</b>	Огурец свежий (порц.)	30	0,3	0	0,7	4	2,8
	Суп из овощ.,с мясом и сметаной.	150	3,5	3,7	7,0	76,3	6,6
	Рыбное суфле	50	12,9	6,3	32,1	243	12,8
	Пюре картофельное	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
	<b>Всего за обед</b>		<b>21,53</b>	<b>14,4</b>	<b>86,1</b>	<b>558,1</b>	<b>29,6</b>
<b>Ужин</b>	Сдоба обыкновенная	100	6,9	3,5	39,21	213	-
	Чай с лимоном	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6
	Фрукты свежие	150	1,42	0	16,5	64,5	90
	<b>Всего за ужин</b>		<b>8,47</b>	<b>3,5</b>	<b>63,31</b>	<b>306,8</b>	<b>90,6</b>
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>47,8</b>	<b>38,33</b>	<b>221,91</b>	<b>1383,7</b>	<b>45,2</b>

### 3 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
<b>Завтрак</b>	<u>Каша:</u>							
	пшено	25	25	150	6,7	7,03	26,6	197
	сахар	4	4					
	молоко	111	111					
	масло	4	4					

2-й завтрак	<b>Напиток:</b> чай	20 10	20 10	150	1	0	7,5	29,3
	сахар							
	батон	30	30	30	2,3	4,4	15,1	108,5
	масло	5	5	5				
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>10</b>	<b>11,43</b>	<b>49,2</b>	<b>334,8</b>
	Кефир	100	100	100	7,5	9	5,3	102
Обед	<b>Салат:</b> огурец св.порц.	32	30	30	0,3	0	0,7	4
	<b>Первое блюдо:</b> мясо	12	11,2	150	2,9	3,5	15,3	119,3
	капуста	15	12					
	картофель	41	30					
	морковь	7,5	6					
	лук	7,2	16					
	горошек зел.	7	4,5					
	масло слив.	3	3					
	сметана	3	3					
	<b>Второе блюдо:</b> рыба	68	41	60	12,9	6,3	32,1	243
яйца	¼	10						
<b>Соус молочный:</b> молоко	8	8						
мука	1,5	1,5						
сл.масло	1,5	1,5						
масло	3	3	100	2,1	4.1	13,1	89,0	
картофель	114	86						
молоко	15,8	15,8						
<b>Третье блюдо:</b> сухофрукты	30	26,3	150	0,1	-	14,3	54,3	

	сахар	10	10					
	хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b>Всего за обед</b>				<b>21,53</b>	<b>14,4</b>	<b>86,1</b>	<b>558,1</b>
<b>Ужин</b>	<b>Сдоба обыкновенная:</b>							
	мука	53,33	53,33	75	6,9	3,5	39,21	213
	сахар	5,55	5,55					
	масло	3,77	3,77					
	яйцо	2	2					
	дрожжи	0,9	0,9					
	молоко	23,4	23,4					
чай+ лимон	20,10	20,10,	150	1,42	-	16,5	64,5	
сахар	4	4						
фрукты свежие	160	160	150	1,6	-	22,1	100.8	
	<b>Всего за ужин</b>				<b>8,47</b>	<b>3,5</b>	<b>63,31</b>	<b>306,8</b>
	<b>Всего за 3 день</b>				<b>47,5</b>	<b>38,33</b>	<b>203,91</b>	<b>1301,7</b>

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	150	3,7	4,1	16,6	124	0,91
	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6
	Б/д с маслом	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0
2-й завтрак	<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46,4</b>	<b>327,8</b>	<b>1,51</b>
	Кефир	100	4,4	3,8	6	79,5	1,05

<b>Обед</b>	Помидор св. порционный	30	0,2	0	1,2	5,6	8
	Суп картоф., с зеленым горошком	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9
	Гуляш из курицы	50/30	7,1	4,9	1,6	99	0,3
	Каша рисовая рассыпчатая	110	3,3	5,7	35,3	210	0
	Сок фруктовый	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
	<b>Итого за прием:</b>		<b>21,3</b>	<b>16,4</b>	<b>82,3</b>	<b>622,9</b>	<b>45,6</b>
<b>Ужин</b>	Салат из вареных овощей	160	1,5	10,1	6,3	95	10,3
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	Чай с лимоном	150	0,15	-	7,6	29,3	0,6
	Фрукты свежие (банан)	150	1,6	-	22,1	100,8	10,5
		<b>Всего за ужин</b>		<b>5,55</b>	<b>10,3</b>	<b>51,1</b>	<b>296,1</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>40,65</b>	<b>41,6</b>	<b>185,8</b>	<b>1326,3</b>	<b>69,06</b>

## 4 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
<b>Завтрак</b>	<b>Каша:</b>							
	овсяные хлопья «геркулес»	15	15	150	3,7	4,1	16,6	124
	сахар	4	4					
	молоко	111	111					
	масло	4	4					
	<b>Напиток:</b>							
	коф.напиток	1,3	1,3	150	3,4	2,8	14,7	95,3





<b>Ужин</b>	хлеб ржано- пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b>Всего за обед</b>				<b>21,3</b>	<b>16,2</b>	<b>82,3</b>	<b>622,9</b>
	<b>Салат:</b>							
	масло растительное	5	5	160	1,5	10,1	6,3	95
	картофель	69	40					
	морковь	20	15					
	свекла	35	25					
	горошек зеленый	23	15					
	сухофрукты							
	сахар	20	20	150	0,15	0	7,6	29,3
вода	10	10						
	4	4						
батон	20	20	20	2,3	0,2	15,1	71	
Фрукты свежие	150	150	150	1,6	0	22,1	100,8	
<b>Всего за ужин</b>				<b>5,55</b>	<b>10,3</b>	<b>51,1</b>	<b>296,1</b>	
<b>Всего за 4 день</b>				<b>40,65</b>	<b>41,8</b>	<b>185,8</b>	<b>1326,3</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	150	6,7	7,03	26,6	197,0	0,99
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	15,1	142,5	0,2
	Б/д с маслом	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,7</b>	<b>15,23</b>	<b>56,8</b>	<b>448</b>	<b>1,19</b>
2-й завтрак	Сок	150	1,5	0	4,4	25,0	15,0

Обед	Салат из кваш. капусты	30	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1
	Суп крест., со сметаной и мясом	150	4,5	5	6,3	131,1	5,1
	Картофель по - домашнему	150	10,4	10,6	11,3	182,6	5,9
	Кисель из варенья	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05
	Хлеб ржано- пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
	<b>Всего за обед</b>		<b>18,38</b>	<b>17,7</b>	<b>51,91</b>	<b>479,2</b>	<b>19,15</b>
Ужин	Омлет натуральный	100/5	7,52	13,46	1,57	157	0,15
	Б/д с маслом и сыром	20/5/20	6	10,1	13,9	172,05	0
	Чай с лимоном	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6
	Фрукты свежие	150	0,5	0	12,9	62	13,2
	<b>Всего за ужин</b>		<b>14,17</b>	<b>23,56</b>	<b>35,97</b>	<b>420,35</b>	<b>13,95</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>46,75</b>	<b>65,49</b>	<b>149,08</b>	<b>1372,55</b>	<b>49,29</b>

## 5 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
Завтрак	<u>Каша</u>							
	рис	10	10	150	6.7	7,03	26,6	197,0
	сахар	4	4					
	молоко	111	111					
	масло	4	4					
	<u>Напиток</u>							
	какао	2	2	150	3,7	3,8	24,4	142,5

2-й завтрак	молоко	92	92					
	сахар	10	10					
	батон	30	30	30	2,3	4,4	15,1	108,5
	масло	3	3	3				
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>12,7</b>	<b>15,23</b>	<b>66,1</b>	<b>448</b>
Сок	100	100	100	1,5	0	4,4	25,0	
Обед	<u>Салат:</u>							
	Капуста	32,4	32,4	30	0,48	1,8	2,13	24,9
	лук	5,2	4,1					
	масло растительное	2	2					
	сахар	2	2					
	<u>Первое блюдо:</u>							
	мясо	13	12	150	4,5	5	6,3	131,1
	капуста	22,5	18					
	картофель	20	15					
	лук	7,2	6					
морковь	7,5	6						
крупа	6	6,6						
масло	3	3						
сметана	3	3						
<u>Второе блюдо:</u>	128	96						
картофель	11,5	9,6	150	10,4	10,6	11,3	182,6	
лук	52	47						
мясо	4,8	4,8						
масло								
<u>Напиток:</u>	5	5						
сахар песок	3	3	150	0,6	0	16,7	67,1	
карт.крахмал	15	15						
варенье								

	Хлеб ржано- пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b>Всего за обед</b>				<b>18,38</b>	<b>17,7</b>	<b>51,91</b>	<b>479,2</b>
<b>Ужин</b>	яйцо	2шт	80	85	7,52	13,46	1,57	157
	молоко	30	30					
	м.растительное	5	5					
	чай+ лимон	20,10	20,10,	150	1,42	-	16,5	64,5
	сахар	4	4					
	батон	25	25	25	5,6	9,5	13,02	161,3
	масло	15	15	15				
сыр	5	5	5					
	Фрукты	150	150	150	0,5	-	12,9	62
	<b>Всего за полдник</b>				<b>14,17</b>	<b>23,56</b>	<b>35,97</b>	<b>420,35</b>
	<b>Всего за 5 день</b>				<b>46,75</b>	<b>65,49</b>	<b>149,08</b>	<b>1372,55</b>

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом слив.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99
	Кофейный напиток	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6
	Печенье сахарное	20	1,5	2	8,9	83,4	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,6</b>	<b>11,83</b>	<b>50,2</b>	<b>375,7</b>	<b>1,59</b>
2-й завтрак	Сок	100	1,5	0	4,4	25,0	15,0
Обед	Огурец свеж., порционный	30	0,3	0	0,7	4	2,8
	Рассольник с мясом и сметаной	150	5,3	5,6	10	141,3	0
	Макаронник с мясом запеченный	150	10,7	12	19,7	232	5,9
	компот из сухофруктов	150	1,4	0	26,6	110	80
	Хлеб ржано- пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0

	<b>Всего за обед</b>		<b>20,1</b>	<b>17,9</b>	<b>72,3</b>	<b>560,8</b>	<b>88,7</b>
<b>Ужин</b>	Суфле из печени	50	5	10,2	0,6	98,4	0
	Рагу овощное	50	2,2	3,7	11,4	85,8	13,1
	Чай с лимоном	150	0,15	0	7,6	29,3	0,7
	Батон	30	1,5	0,1	10	94,7	0
	<b>Всего за полдник + ужин</b>		<b>8,85</b>	<b>14</b>	<b>29,6</b>	<b>260,8</b>	<b>13,7</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>42,05</b>	<b>47,53</b>	<b>156,5</b>	<b>1222,3</b>	<b>118,99</b>

## 1 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
<b>Завтрак</b>	<u>Каша:</u>	25	13					197
	греча	111	111	150	6,7	7,03	26,6	
	молоко	4	4					
	масло	4	4					
	сахар							
	<u>Напиток:</u>	1,3	1,3	150	3,4	2,8	14,7	95,3
	кофе	117	117					
	молоко	10	10					
	сахар							
	печенье сахарное	20	20	20	1,5	2	8,9	83,4
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,6</b>	<b>11,83</b>	<b>50,2</b>	<b>375,7</b>

<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	100	100	1,5	0	4,4	25,0
<b>Обед</b>	огурец св. порционный	32	30	40	0,3	0	0,7	4
	<b><u>Первое блюдо:</u></b>							
	Мясо	13	12	150	5,3	5,6	10,0	141,3
	картофель	60	45					
	лук	4	3					
	морковь	7,5	6					
	крупа	3	3					
	огурец соленый	10	10					
	масло слив. сметана	1,5 3	1,5 3					
<b><u>Второе блюдо:</u></b>								
мясо	52	47	150	10,7	12	19,7	232,	
макароны	42	42						
м.слив	3	3						
лук	8	6						
сухари паниров.	5	5						
яйцо	1,5	8						
<b><u>Напиток:</u></b>								
компот из сухофруктов	150	150	150	1,4	-	26,6	110	
хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5	
<b>Всего за обед</b>				<b>20,1</b>	<b>17,9</b>	<b>72,3</b>	<b>560,8</b>	
<b>Ужин</b>	суфле из печени <b>сложный гарнир</b>	51	50	40	5	10,2	0,6	98,4
	картофель	57	33					
	молоко	8	8	50/50	2,2	3,7	11,4	85,8
	масло сл.	1,7	1,7					
	капуста	63	50					
	томатный сок	8	8					
	лук	2,4	2					



морковь	1,3	1					
масло слив	1,8	1,8					
сахар	1	1					
<b>Напиток:</b>							
вода	130	130	150	0,15	0	20,1	94,7
сахар	10	10					
заварка	20	20					
лимон	4	3,5					
батон	30	30	30	1,5	0,1	10	71
<b>Всего за ужин</b>				<b>8,85</b>	<b>14</b>	<b>29,6</b>	<b>260,8</b>
<b>Всего за 1 день</b>				<b>42,05</b>	<b>47,53</b>	<b>156,5</b>	<b>1222,3</b>

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97
	Коф.напиток с молоком	150	1,13	0,96	16,8	80,03	0,75
	Б/д с маслом	30/3	2,29	6,7	15,44	129	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>7,42</b>	<b>11,98</b>	<b>52,04</b>	<b>340,33</b>	<b>1,72</b>
2-й завтрак	Кефир	100	1	0,2	18,4	82,8	34,4

Обед	Помидор свежий	30	0,2	0	1,2	5,6	8	
	Щи с карт.с мясом со сметаной	150	4,9	5,5	5	93,1	7,4	
	Плов	160	17,2	8,4	42,8	324	17,04	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	
	<b>Всего за обед</b>		<b>25,03</b>	<b>14,2</b>	<b>82,2</b>	<b>569</b>	<b>33,04</b>	
Ужин	Сырники с молоком сгущенным	130/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	
	Чай с сахаром	150	1	0	7,5	29,3	0	
	Фрукты свежие	150	1,42	0	16,5	64,5	90	
		<b>Всего за ужин</b>		<b>17,72</b>	<b>18,6</b>	<b>64,2</b>	<b>419,8</b>	<b>90,43</b>
		<b>Итого за 2 день</b>		<b>51,17</b>	<b>44,98</b>	<b>216,84</b>	<b>1411,93</b>	<b>159,16</b>

## 2 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
Завтрак	<u>Каша:</u>							
	пшеничка	15	15	150	4	4,3	19,8	131,03
	молоко	111	111					
	масло	4	4					
	сахар	3	3					
	вода	50	50					

<b>2-й завтрак</b>	<b><u>Напиток:</u></b> кофе	1,3	1,3	150	1,13	0,98	16,8	80,3
	молоко	117	117					
	сахар	10	10					
	вода	52,2	52,2					
	батон	30	30	30	2,29	6,7	15,44	129
	масло	3	3	3				
	<b><u>Всего за завтрак</u></b>				<b>7,42</b>	<b>11,98</b>	<b>52,04</b>	<b>340,33</b>
	<b>Кефир</b>	100	100	100	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>82,8</b>
<b>Обед</b>	<b><u>Салат:</u></b> помидор грунтовой св. порц.	30	30	30	0,2	0	1,2	5,6
	<b><u>Первое блюдо:</u></b> мясо	13	12	150	4,9	5,5	5	93,1
	капуста	37,5	30					
	картофель	24	17,3					
	лук	7,2	6					
	морковь	7,5	6					
	вода	120	120					
	м.сливочное	3	3					
	сметана	3	3					
	<b><u>Второе блюдо:</u></b> мясо	52	32	150	12,9	6,3	32,1	243
	рис	37,4	37,4					
	м.сливочное	3	3					
	м. растительное	1,5	1,5					
	лук	7,6	6					
	морковь	10,5	8,3					

	<b><u>Напиток:</u></b>							
	фрукты св	30	26,3	150	0,1	-	14,3	54,3
	сахар	10	10					
	вода	129	129					
	хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b><u>всего за обед</u></b>				<b><u>20,6</u></b>	<b><u>16,9</u></b>	<b><u>67,7</u></b>	<b><u>512,9</u></b>
<b>Ужин</b>	<b><u>Первое блюдо:</u></b>							
	творог	102	100	130/20	15,3	18,6	40,2	326
	мука	7	7					
	манка	7	7					
	яйцо	1/6	7					
	масло	3	3					
	сгущенка	15	15					
чай	0,4	0,4	150	1	0	7,5	29,3	
сахар	7,5	7,5						
вода	150	150						
Фрукты свежие	150	150	150	1,42	0	16,5		
	<b>Всего за ужин</b>				<b>158,3</b>	<b>18,6</b>	<b>64,2</b>	<b>419,8</b>
	<b>Всего за 2 день</b>				<b>35,87</b>	<b>26,38</b>	<b>216,84</b>	<b>1411,93</b>

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Вермишель молочная	150	5,3	5,9	18,5	105,8	1
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2
	Б/д с маслом	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,3</b>	<b>14,1</b>	<b>58</b>	<b>356,8</b>	<b>1,2</b>
2-й завтрак	Кефир	100	4,4	3,8	6	79,5	10,5

<b>Обед</b>	Зеленый горошек консервирован.	30	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6
	Суп картоф., с мясн.,фрикад.	150	4,9	5,3	10,1	109,7	6,3
	Котлета рыбная	50	8,6	2,8	5,9	83	0,2
	Пюре картофельное	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
	<b>Всего за обед</b>		<b>19,53</b>	<b>12,6</b>	<b>64,8</b>	<b>443,5</b>	<b>15,4</b>
<b>Ужин</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,5	6,5	81	0
	Батон	30	1,5	0,1	10	47,3	0
	<b>Всего за полдник + ужин</b>		<b>14,2</b>	<b>11,9</b>	<b>53,4</b>	<b>368,9</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>49,43</b>	<b>42,4</b>	<b>182,2</b>	<b>1248,7</b>	<b>17,65</b>

## 8 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
<b>Завтрак</b>	<u>Суп:</u>							
	вермишель	19	19	150	5,3	5,9	18,5	105,8
	молоко	111	111					
	масло	4	4					
	сахар	4	4					

<b>2-й завтрак</b>	<b><u>Напиток:</u></b> какао молоко сахар вода	2 92 10 65	2 92 10 65	150	3,7	3,8	24,4	142,5
	батон масло	30 3	30 3	30 3	2,3	4,4	15,1	108,5
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,3</b>	<b>14,1</b>	<b>58</b>	<b>356,8</b>
	Кефир	100	100	100	4,4	3,8	6	79,5
<b>Обед</b>	<b><u>Салат :</u></b> горошек консервированный	62	30	30	1,2	0,08	2,8	16,4
	<b><u>Первое блюдо:</u></b> картофель морковь лук рис масло <b><u>Фарш для фрикаделек</u></b> мясо лук яйцо вода	75 8,7 7,2 3 1,2 26 3 1/13 2,4	45 6 6 3 1,2 24 2,4 3 2,4	150	4,9	5,3	10,1	109,7
	<b><u>Второе блюдо:</u></b> булка масло рыба мука	11 4 53 6	11 4 39 6	50	8,6	2,8	5,9	8,3



	молоко яйцо	15 1/6	15 7					
	<u>Соус молочный:</u> молоко масло мука вода	10 2 2 10	10 2 2 10					
	картофель молоко масло	114 15,8 3	86 15,8 3	110	2,1	4,1	13,1	89
	<b>Всего за обед</b>				<b>19,53</b>	<b>12,6</b>	<b>64,8</b>	<b>443,5</b>
<b>Ужин</b>	<u>Гарнир:</u> греча м.сливочное вода	47,6 5 71,5	47,1 5 71,5	150	8,6	7,3	36,9	240,6
	молоко	150	150	150	4,1	4,5	6,5	81
	батон	30	30	30	1,5	0,1	10	54,4
	<b>Всего за ужин</b>				<b>14,2</b>	<b>11,9</b>	<b>53,4</b>	<b>368,9</b>
	<b>Всего за 8 день</b>				<b>49,43</b>	<b>42,4</b>	<b>182,2</b>	<b>1248,7</b>

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150	4,6	6,1	20,5	155,4	1
	Чай с сахаром	150	1	0	7,5	29,3	0
	Батон с маслом с сыром	30/3/20	6	10,1	13,9	172,05	0
2-й завтрак	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,6</b>	<b>16,2</b>	<b>41,9</b>	<b>356,75</b>	<b>1</b>
	кефир	100	1	0	18,4	82,8	34,4

Обед	Огурец св. порционный	30	0,2	0	1,2	5,6	8
	Бульон куриный с гренками	150	7	2,6	7,9	85,2	6,3
	Котлета руб. из.птицы	50	11	7,5	10,4	146	0,4
	Соус молочный	20	0,5	1,9	1,8	26,2	0,07
	Рис отварной	110	2,43	3,58	24,45	140	0
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
<b>Всего за обед</b>			<b>23,86</b>	<b>15,88</b>	<b>78,95</b>	<b>549,3</b>	<b>15,37</b>
Ужин	Оладьи со сгущ.,молоком	100/20	7,3	7	46,1	278	0
	Чай с лимоном	150	0,15	0	7,6	29	1
	Фрукты свежие	110	1,04	0	12,1	47,3	66
<b>Всего за полдник</b>			<b>8,49</b>	<b>7</b>	<b>65,8</b>	<b>354,3</b>	<b>67</b>
<b>Всего за 9 день</b>			<b>44,95</b>	<b>39,08</b>	<b>205,05</b>	<b>1343,15</b>	<b>117,77</b>

## 9 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
Завтрак	<u>Каша:</u>							
	манка	25	25	150	4,6	6,1	20,5	155,4
	молоко	111	111					
	масло	5	5					
	сахар	3	3					
	вода	53	53					

<b>2-й завтрак</b>	<b><u>Напиток:</u></b> Чай-заварка сахар вода	20 10 130	20 10 130	150	1	0	7,5	23,9
	батон сыр масло	30 20 3	30 20 3	30 20 3	6	10,1	13,9	172,05
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,6</b>	<b>16,2</b>	<b>41,9</b>	<b>356,75</b>
	кефир	100	100	100	1	0	18,4	82,8
<b>Обед</b>	Огурец Свез. Порц.	37,2	30	30	0,2	0	1,2	5,6
	<b><u>Первое блюдо:</u></b> кура морковь лук булка макаронные изделия	18,4 2,0 1,5 19 4	14,4 1,5 1,2 16 4	150	7	2,6	7,9	85,2
	<b><u>Второе блюдо:</u></b> хлеб сухари панировочные молоко кура сл.масло	9 5 13 68,5 3	9 5 13 37 3	50	11	7,5	10,4	146
	<b><u>Соус молочный:</u></b> молоко сл.масло мука вода	7,5 0,8 0,8 7,5	7,5 0,8 0,8 7,5	20	0,5	1,9	1,8	26,2
	<b><u>Гарнир:</u></b> рис	114	86	110	2,1	4,1	13,1	89

<b>Ужин</b>	слив.масло	3	3					
	<b>Напиток:</b>							
	сухофрукты	30	10					
	сахар	10	129	150	0,15	0	14,6	55,9
	вода	129	36					
	хлеб ржано-пшеничный	36		36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b>Всего за обед</b>				<b>23,86</b>	<b>15,88</b>	<b>78,95</b>	<b>549,3</b>
	сахар	2	3					
	молоко	57	80					
	масло сл.	1	2					
яйцо	¼	0,25	100/20	7,3	7	46,1	278	
мука	57	60						
дрожжи	0,7	0,7						
м. растительное	5	3						
сгущ.молоко	20	20						
заварка	20	10	150	0,33	0	17,9	72,3	
сахар	10	10						
вода	75	75						
молоко	55	55						
фрукты свежие	110	110	110	1,04	0	12,1	64,5	
<b>Всего за полдник</b>				<b>8,49</b>	<b>7</b>	<b>65,8</b>	<b>354,3</b>	
<b>Всего за 9 день</b>				<b>44,95</b>	<b>39,08</b>	<b>205,05</b>	<b>1343,15</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/к	вит.С
Завтрак	Каша вязкая «Ассорти»	150	3,69	4,41	23,1	163,3	1,29
	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0
	Б/д с маслом	30/3	2,29	6,7	15,44	129	0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,38</b>	<b>13,91</b>	<b>53,24</b>	<b>387,6</b>	<b>1,89</b>
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	18,4	82,8	34,4

Обед	Салат из кв..капусты	30	0,8	5,05	3,7	63,5	14
	Борщ со св.капус,карт.,с мясом и сметаной	150/7/5	4,14	6,94	18,79	99,21	7,8
	Оладьи из печени	50/20	6,39	7,62	10,72	137,3	4,81
	Пюре картофельное	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7
	Компот из св.яблок	150	0,15	0	14,6	55,9	3,9
	Хлеб ржано- пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0
Ужин	<b>Всего за обед</b>		<b>15,98</b>	<b>24,01</b>	<b>76,21</b>	<b>518,41</b>	<b>37,21</b>
	Тефтели мясные в мол.соусе	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	0,9
	салат из свеклы с рас/маслом	100	1	5,6	6,4	79	5,8
	Чай с лимоном	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6
	Батон	20	1,5	0,1	10	47,3	0
	Фрукты свежие	150	1,42	0	16,5	64,5	90
	<b>Всего за ужин</b>		<b>13,37</b>	<b>22,2</b>	<b>53,1</b>	<b>455</b>	<b>97,3</b>
<b>Итого за 10 день</b>		<b>39,73</b>	<b>60,32</b>	<b>200,95</b>	<b>1443,81</b>	<b>170,8</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование продуктов	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	К/к
------------	------------------------	--------	-------	-------	-------	------	----------	-----

<b>Завтрак</b>	<b>Каша:</b>							
	рис	8	8	150	3,69	4,41	23,1	163,3
	пшено	8	8					
	овсянка	8	8					
	сахар	4	4					
	молоко	111	111					
	масло	4	4					
	вода	50	50					
<b>2-й завтрак</b>	<b>Напиток:</b>							
	кофе	1,3	1,3	150	3,4	2,8	14,7	95,3
	молоко	117	117					
	сахар	10	10					
	вода	52,5	52,5					
	батон	30	30	30	2,29	6,7	15,44	129
	масло	3	3	3				
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>9,38</b>	<b>13,91</b>	<b>53,24</b>	<b>387,6</b>
	Сок фруктовый	100	100	100	1	0,2	18,4	82,8
<b>Обед</b>	<b>Салат:</b>							
	Капуста кваш.	32,4	32,4	30	0,8	5,05	3,7	63,5
	лук	5,2	4,1					
	масло растительное	2	2					
	сахар	2	2					
	<b>Первое блюдо:</b>							
	мясо	13	12	150/7/5	14,4	6,94	18,79	99,21
	капуста	15	12					
	картошка	16	12					
	лук	7,2	6					
	морковь	7,5	6					
свекла	30	24						
томат паста	2	2						



<b>Ужин</b>	сметана	3	3					
	<b><u>Второе блюдо:</u></b> <b><u>Гарнир:</u></b> картофель молоко масло	114 15,8 3	96 20 3	100	2,1	4,1	13,1	89
	печень яйцо <b><u>соус:</u></b> молоко мука масло вода	68 ¼ 8 1,5 1,5 8	50 10 8 1,5 1,5 8	50/20	6,39	7,62	10,72	137,3
	свежие яблоки сахар вода	30 10 129	26,3 10 129	150	0,15	0	14,6	55,9
	хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	2,4	0,3	15,3	73,5
	<b><u>Всего за обед</u></b>				<b>15,98</b>	<b>24,01</b>	<b>76,21</b>	<b>518,41</b>
	<b><u>Тефтели:</u></b> хлеб масло растит. говядина яйца	11 1 78 1/10	11 1 73 4	60	4,4	5,6	26,4	175
	<b><u>Напиток:</u></b> чай-заварка сахар	20 10	20 10	150	0,15	0	7,6	29,3

	лимон	4	3,5					
	вода	130	130					71
	батон	20	20	20	2,3	0,2	15,1	
	фрукты свежие	110	110	110	1,04	0	12,1	47,3
	салат из свеклы с растительным маслом	150	150	100	1	5,6	6,4	79
	<b>Всего за ужин</b>				<b>13,37</b>	<b>22,2</b>	<b>53,1</b>	<b>455</b>
	<b>Всего за 10 день</b>				<b>39,73</b>	<b>60,32</b>	<b>200,95</b>	<b>1443,81</b>