

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Северобайкальский центр развития ребенка - детский сад "Золотой ключик"

Утверждаю:

Директор МАДОУ

СЦРР-ДС "Золотой ключик"

01.02.2021-12.02.2021

_____ О.Г.Наполова

1 день

завтрак		1	до 3лет	белки	жир	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
каша дружба			180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	221	1,95	275
батон масло			30,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40,8	6,6	8,2	20,2	192,4	0,1	189
чай с мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
итого			360,7	15,91	19,03	65,01	486,9	2,05	440,8	16,91	20,03	70,71	551,4	2,05	
обед															
суп гороховый м/б			150	4,3	3,9	17,51	120,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	180,5	6,1	158
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
биточек мясной			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	120,2	0,42	391
соус том-смет			30	0,37	2,47	1,97	41,9	0,49	40	0,49	3,3	2,6	51,4	0,65	373
компот изюм			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	17,47	14,865	95,78	598,33	5,99	710	23,03	19,77	122,75	770,49	7,57	
пюре фрукт.			90	0,9		15	64		90	9		15	64		
ужин															
суп лапша дом			180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	200	11,9	7,71	27,71	384	1,2	126*
хлеб пшен			20	1,5	0,1	10	47,4	0	30	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог			350	13,44	7,81	46,81	287,29	2,8	430	14,44	7,87	56,44	510	3,2	

итого за день		1350,7	47,72	41,705	222,6	1436,52	10,84	1671	63,38	47,67	264,9	1895,89	12,82	0
2 день														
каша мол геркулес		180	6,21	7,73	27,71	221	1,95	200	6,21	7,73	27,71	241	1,95	281
хлеб масло		30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	40,8	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
итого		360,7	12,18	13,89	57,58	409,17	2,55	440,8	13,38	15,09	62,55	463,13	2,75	
обед														
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	120,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145,15	9,95	145
плов мясной		160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
икра каб		40	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	50	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	129
компот с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		540	19,06	27,035	81,73	634,66	11,97	700	23,14	31,74	103,18	845,92	14,25	
молоко		180	2,95	3,25	4,8	105	0,55	200	2,95	3,25	4,8	110	0,55	529
ужин														
омлет с зел.горош		120	6,57	8,7	3,7	137,86	2,52	140	9,2	12,18	5,19	185,6	3,53	312
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	122
зел.гор		30	0,75	0	3,8	16,72	2,14	40	1	0	5	21,26	16,18	134
итого		360	8,82	8,8	26,48	231,98	4,66	430	12,7	12,34	38,77	328,86	19,71	
итого за день		1440,7	43,01	52,975	170,59	1380,81	19,73	1771	52,17	62,42	209,3	1747,91	37,26	529
3 день														
каша мол ячневая		180	3,3	4,06	21,24	145	0	200	4,4	5,4	28,32	180	0	90
масло хлеб		30,7	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,8	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7
коф н-к из цик		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138,5	0	151
итого		360,7	8,8	14,66	53,54	385,6	0	440,8	10,9	18	66,32	458,1	0	
обед														
суп харчо на мб с смет		150	3,93	4,9	16,84	121	7,12	200	4,97	6,19	21,3	153	9	632
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441

[illegible]

суп рыбный из сайры		180	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	87
чай с сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
итого		360	5,78	5,3	39,34	195,2	11,24	450	7,84	6,66	54,03	276,3	14,05	
итого за день		1450,7	39,37	38,477	182,33	1393,35	33,89	1841	46,03	45,13	228,63	1743,48	39,95	126
5 день														
каша мол пшенная		180	8	5,7	34	210,9	0,9	200	8	5,7	34	230,9	0,9	282
хлеб с маслом		30,7	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,8	2,4	8,5	15,2	139,6	0	108
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
итого		360,7	13,5	16,3	66,3	451,5	0,9	440,8	14,5	18,3	72	508,5	0,9	
обед														
бош мк/б смет		150	2,82	4,79	7,83	120,79	7,8	200	3,52	5,98	9,78	160,2	9,74	142
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
сосиска		100	11,0			259,1		100	11,0			259,1		405
компот с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
итого		520	6,15	9,075	43,25	639,97	8,1	650	8,46	12,4	59,44	742,69	10,14	
молоко		150	2,95	3,25	4,8	80	0,55	200	2,95	3,25	4,8	110	0,55	529
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ужин														
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,6	8	32,4	258,2	0	220*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай сл		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
итого		330	10,1	8,1	51,38	314,6	0	410	11,1	8,16	60,98	380,2	0	
итого за день		1380,7	34,2	38,575	180,63	1569,47	9,55	1741	40,01	46,01	227,02	2298,69	11,59	1133
6 день														
завтрак														
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	184,6	0,9	200	16,56	5,28	27,9	194,5	1,2	280

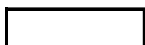
хлеб масло			30,7	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,8	2,4	8,5	15,2	139,6	0	108
какао с молоком			150	3,6	3,7	14,9	120,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
итого			360,7	15,98	16,2	53,04	442,6	1,5	440,8	17,8	18,68	62,97	469,96	2	
обед															
суп с клецками			150	3,6	3,15	16,16	150,44	9,6	200	4	5,25	17,96	160,22	9,6	160
капуста тушеная			120	2,41	4,52	8,11	110,6	14,64	150	3,02	5,66	10,14	120,5	18,3	435
тефтеля мяс			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
компот из кураги			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	82,45	0,6	157
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			520	16,09	11,918	84,78	509,18	25,21	670	18,75	15,802	96,22	572,17	28,92	
мандарины			100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	150	0,56	0,14	15,2	126	26,6	126
ужин															
суп уха из кр рыбы			180	3,18	3,9	15,18	150,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	180,8	9	165
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай сл			150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
итого			460	5,24	4,14	49,36	292	33,3	600	7,3	5,5	64,02	428,8	35,6	
итого за день			1440,7	37,87	32,398	202,38	1307,78	86,61	1861	44,41	40,122	238,41	1499,93	93,12	126
7 день															
каша дружба			180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	221	1,95	275
хлеб,масло сыр			30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	40,8	2,37	2,46	14,97	140,27	0	178
чай с сах			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			360,7	8,62	10,19	51,78	322,27	3,55	440,8	8,62	10,19	54,81	408,27	3,95	
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	100,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	142,23	19,41	73*
жаркое по дом			180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	379
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот с/ф			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
итого			520	18,05	14,855	67,53	489,11	17,19	650	20,9	18,31	82,88	603,42	21,31	

[illegible]

9 день															
каша мол манная		150	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	164,8	0,7	278	
хлеб масло сыр		30,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40,8	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189	
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153	
итого		330,7	15,4	17,4	56,3	430,7	0,8	440,8	16,4	18,4	62	485,2	0,8		
обед															
суп гороховый с гречками		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158	
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441	
бефстрогонов из печени		90	10,25	7,052	3,82	119,9	0	110	11,18	7,69	4,13	13,08	0	43	
компот с/ф		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157	
икра из свеклы с чесноком		30	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	30	0,83	4,2	4,55	65	4,5	133	
итого		570	19,68	20,4	70,07	516,84	21,31	690	24,04	24,632	82,61	513,28	26,82		

молоко		180	2,95	3,25	4,8	110	0,55	200	2,95	3,25	4,8	110	0,55	529	
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166	
ужин															
суп лапша дом		180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	200	11,9	7,71	27,71	384	1,2	126*	
чай сл		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148	
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1	
хлеб рж		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3	
итого		400	16,04	8,21	62,77	358,29	1,2	500	17,7	8,37	76,39	601	1,2		
итого за день		1480,7	54,07	49,26	193,94	1415,83	23,86	1831	61,09	54,652	225,8	1709,48	29,37	529	
10 день															
каша мол пшеничная		180	8	5,7	34	215,9	0,9	200	8	5,7	34	230,9	0,9	282	
хлеб масло		30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	40,7	2,37	2,46	14,97	139,6	0	178	
чай сладкий		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154	
итого		360,7	10,41	8,16	58,07	337,17	2,5	440,7	10,41	8,16	61,1	417,5	2,9		
обед															
борщ на мб с смет		150	2,82	4,79	7,83	120,9	7,8	200	3,52	5,98	9,78	180,7	9,74	142	
рис отв		120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424	
рыба с овощами		100	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	120	11,49	5,9	51,97	131,5	4,7	354	
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123	

[illegible]



	0
	0