

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

Утверждаю:
Директор МАДОУ
СЦРР-ДС "Золотой ключик"

15.02.2021-01.03.2021 г

_____О.Г.Наполова

1 день

завтрак		1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
каша мол пшенная			180	4,56	5,45	25,71	170,3	0,9	200	6,08	7,27	34,29	227,16	0,11	282
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
масло сл			7	0,05	4,15	0,05	40		8	0,06	4,17	0,06	42		6
итого			217	6,11	9,7	35,76	257,7	0,9	248	8,64	11,6	50,95	348,16	0,11	410
обед															
рассольник на мб с смет			150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
рыба с овощами			100	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	120	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	354
компот из кураги			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			560	19,86	12,938	119,78	529,19	11,13	720	25,12	17,802	148,72	638,25	13,5	
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
итого			170	1,59	1,92	35,15	165,45	1,35	240	3,12	4	56,8	276,2	1,8	
ужин															
капуста тушеная			150	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	160	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435
сосиска			40	5,50			129		40	5,50			129		405

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	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итог		370	9,45	4,62	27,21	299	16,24	440	11,06	5,82	38,87	364,5	20,3	
итого за день		1317	37,01	29,178	217,9	1251,34	29,62	1648	47,94	39,222	295,34	1975,27	35,71	410
2 день														
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280
батон 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 лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
сыр		7	0,23	0,29	0	36	0,07	8	0,23	0,29	0	36	0,07	7
итого		367,70	12,65	12,79	47,24	362,10	2,57	448,80	19,23	14,07	55,23	406,60	3,27	549,00
обед														
суп вермиш намб		150	1,9	2,03	12,38	75,42	5,94	200	2,8	2,7	17,15	104,75	8,25	161
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
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 с отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		520	17	12,085	73,04	464,04	7,59	650	20,02	13,94	91,45	565,94	10,15	1185
банан		200	0,8	0,8	19,6	288	20	200	0,8	0,8	19,6	288	20	126
итого		200	0,8	0,8	19,6	288	20	200	0,8	0,8	19,6	288	20	126
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	40	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	2,9	134
итого		360	8,82	8,8	26,48	231,98	4,66	420	12,7	12,34	38,77	328,86	6,43	
итого за день		1447,70	39,27	34,48	166,36	1346,12	34,82	1718,80	52,75	41,15	205,05	1589,40	39,85	1860,00

3 день															
каша мол геркулес		180	4,78	6,67	19,11	155,5	1,46	200	6,37	8,9	25,49	207,38	1,95	281	
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	
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	10,78	17,87	49,21	394,5	2,06	440,8	13,57	22,3	60,56	482,84	2,75	438	
обед															
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	145	
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252	
котлета рыбная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356	
соус том-смет		30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373	
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158	
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123	
икра каб		40	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	40	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	129	
Итого		590	17,15	19,83	85,33	621,48	22,63	750	21,3	24,75	108,1	766,04	28,82		
молоко		100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529	
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604	
итого		120	4,45	5,1	19,7	138,4	0,55	240	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	1133	
ужин															
суп с фрикадельками		180	7,5	7,2	15,9	143,01	8	200	7,5	7,2	15,9	158,9	8	163	
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122	
чай с лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154	
итого		360	9,04	7,3	35	225,41	9,6	440	10,04	7,36	44,63	284,9	10	439	
итого за день		1430,7	41,42	50,1	189,24	1379,79	34,84	1870,8	53,81	64,81	252,69	1810,58	42,67	2010	
4 день		1550,7	45,87	55,2	208,94	1518,19	35,39	2110,8	62,71	75,21	292,09	2087,38	43,77	3143	
каша дружба		180	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	275	
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	
коф-й напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	151	
Итого		360,7	10,16	16,39	53,08	391,35	1,46	440,8	12,71	20,33	65,71	478,6	1,95		

обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	73*
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	120,9	0	110	11,18	7,69	4,13	142,08	0	43
икра из свеклы с чесноком			30	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	40	0,83	4,2	4,55	65	4,5	133
компот вишня			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб с отр			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			580	20,69	21,677	76,7	595,09	31,72	750	24,33	26,98	97,24	759,06	39,93	
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	217
булочка детская			50	3,61	6,88	23,94	129,58	0	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0	177
ужин															
макароны с сыром			150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
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			330	10,14	8,1	51,5	319,6	1,6	410	11,14	8,16	61,13	363,2	2	
итого за день			1470,7	42,49	46,167	211,48	1434,04	40,78	1800,8	49,68	55,47	254,28	1906,56	49,88	217
5 день															
каша мол манная			180	4,68	6,03	23,31	166,5	0,7	200	6,24	8,05	31,09	222,02	0,9	278
сыр			7	0,23	0,29	0	36	0,07	8	0,23	0,29	0	36	0,07	7
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			367,7	10,41	16,92	55,61	443,1	0,77	448,8	12,97	20,94	69,09	535,62	0,97	546
обед															
суп с клецками			150	3,6	3,15	16,16	107,44	9,6	200	4	5,25	17,96	149,22	9,6	160
бигус с мясом			150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
хлеб с отрубями			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			490	21	27,685	91,51	600,19	14,7	650	26,98	37,93	117,08	933,22	16,4	850

[illegible]

завтрак

[illegible]

хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
голубцы ленивые			120	11,50	8,90	8,38	159,26	17,40	140	13,42	10,38	9,78	185,80	17,40	382
соус том-смет			30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373
чай сл			150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
итого			330	13,37	11,47	29,33	267,75	17,89	420	16,41	13,84	40,96	349,2	18,05	1025
итого за день			1070	32,27	26,018	143,55	1153,93	28,09	1340	41,03	31,732	182,4	1590,6	29,97	#3НАЧ!
7 день															
каша мол пшенная			180	4,56	5,45	25,71	170,3	0,9	200	6,08	7,27	34,29	227,16	0,11	282
хлеб масло			30,7	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,8	2,4	8,5	15,2	139,6	0	108
чай с сах			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			360,7	7	12,95	50,01	342,4	2,5	430,8	8,52	15,77	61,62	413,76	2,11	544
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
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
котлета мясная			70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
соус том-смет			30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373*
с зел гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
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			590	17,85	15,865	98,91	603,64	10,42	760	22,5	20,76	126,96	747,75	26,65	#3НАЧ!
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
ужин															
пудинг творожный		с ябл	150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	170	16,78	22,19	44,78	422	0,33	254*
соус сметанный			30	0,3	3,37	1,08	30	0,04	40	0,45	5,06	1,62	45	0,06	372*
чай с сах			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			510	18,86	24,88	80,24	602,54	11,31	650	24,07	31,61	104,13	784	15,39	

итого день			1610,7	43,89	53,775	242,91	1623,58	35,23	2040,8	55,33	68,24	311,04	2045,51	59,15	#ЗНАЧ!
8 день															
каша мол кукуруз			180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280
сыр			7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	7
хлеб масло			30,7	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40,8	40	6,6	8,2	139,6	0	0,1
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			367,7	20,41	17,19	58,04	474,3	1,67	447,8	61,59	17,07	55,97	495,46	2,07	437,1
обед															
борщ на мб с смет			150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	142
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
компот с/ф			180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	17,92	14,845	68,49	482,31	9,45	650	20,74	17,22	84,08	578,19	11,64	1166
вафли			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
молоко			100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	529
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	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			360	13,4	7,81	46,69	282,29	1,2	440	14,4	7,87	56,29	506	1,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1397,7	56,18	44,945	192,92	1377,3	12,87	1677,8	102,68	49,31	230,94	1801,45	15,46	#ЗНАЧ!
9 день															
каша мол геркулес			180	4,78	6,67	19,11	155,5	1,46	200	6,37	8,9	25,49	207,38	1,95	281
яйцо отварное			40	5,2	4,8	4	63	0	40	5,2	4,8	4	63	0	150

батон 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
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	151
итого		400,7	15,48	22,07	55,41	459,1	1,46	480,8	18,07	26,3	67,49	547,98	1,95	690
обед														
рассольник на мб с смет		150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
капуста тушеная		120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435
шницель мясной		60	8,4	6,87	6,14	119,25	0,7	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот из кураги		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
соус том-смет		30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373
итого		550	17,71	19,098	68,69	502,44	23	710	21,38	24,682	80,65	602,48	28,56	#ЗНАЧ!

яблоко		150	0,6	0,6	14,6	96	15	200	0,8	0,8	19,6	128	20	126
ужин														
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
пирожок печеный из дрож.теста		60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
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
итого		390	6,12	5,347	50,88	278,86	27,46	520	8,27	7,03	69,63	379,64	36,6	449
итого за день		1490,7	39,91	47,115	189,58	1336,4	66,92	1910,8	48,52	58,812	237,37	1658,1	87,11	#ЗНАЧ!
10 день														
каша дружба		180	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	275
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 с лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого		360,7	7,07	8,25	44,85	272,02	3,06	440,7	8,62	10,19	54,81	387,6	3,95	607
обед														
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	145
солёный огурец		40	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65

[illegible]



	0
	0