

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

17.03.2021-30.03.2021

Утверждаю:

Директор МАДОУ

СЦРР-ДС "Золотой ключик"

О.Г.Наполова

1 день

| завтрак                 | 1 | до Злет    | 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           |
| масло сл                |   | 7          | 0,05         | 4,15         | 0,05         | 40            |              | 8          | 0,06         | 4,17         | 0,06          | 42            |              | 6             |
| чай с сахаром           |   | 150        | 0,04         | 0            | 9,1          | 35            | 1,6          | 200        | 4            | 0            | 12,13         | 47            | 2            | 411*          |
| хлеб пшен               |   | 30         | 1,5          | 0,1          | 10           | 47,4          | 0            | 40         | 2,5          | 0,16         | 16,6          | 79            | 0            | 122           |
| сгущенное молоко        |   | 10         | 2,22         | 2,55         | 16,74        | 98,7          | 0            | 10         | 2,96         | 3,4          | 22,32         | 131,6         | 0            | 90            |
| итого                   |   | 377        | 8,37         | 12,25        | 61,6         | 391,4         | 2,5          | 458        | 15,6         | 15           | 85,4          | 526,76        | 2,11         | #ЗНАЧ!        |
| <b>обед</b>             |   |            |              |              |              |               |              |            |              |              |               |               |              |               |
| 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           |
| биточек мясной          |   | 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*          |
| хлеб с отрубями         |   | 40         | 2,64         | 0,4          | 16,08        | 76            | 0            | 50         | 3,3          | 0,5          | 20,1          | 95            | 0            | 123           |
| компот из вишни         |   | 150        | 0,24         | 0            | 19           | 72,79         | 5,7          | 200        | 0,32         | 0            | 25,3          | 97,1          | 0            | 164           |
|                         |   |            |              |              |              |               |              |            |              |              |               |               |              |               |
| <b>итого</b>            |   | <b>560</b> | <b>16,46</b> | <b>16,15</b> | <b>87,48</b> | <b>571,07</b> | <b>14,53</b> | <b>720</b> | <b>20,63</b> | <b>21,05</b> | <b>111,97</b> | <b>702,89</b> | <b>11,02</b> | <b>#ЗНАЧ!</b> |
| напиток лимонный        |   | 150        | 0,11         | 0,01         | 18,32        | 72            | 4,8          | 200        | 0,15         | 0,013        | 24,43         | 96            | 6,4          | 200           |
| ватрушка с творогом     |   | 50         | 4,8          | 3,69         | 20,98        | 156,3         | 0,26         | 60         | 5,6          | 4,3          | 24,48         | 182           | 0,3          | 555           |
| <b>итого</b>            |   | <b>200</b> | <b>4,91</b>  | <b>3,7</b>   | <b>39,3</b>  | <b>228,3</b>  | <b>5,06</b>  | <b>260</b> | <b>5,75</b>  | <b>4,313</b> | <b>48,91</b>  | <b>278</b>    | <b>6,7</b>   | <b>755</b>    |
| <b>ужин</b>             |   |            |              |              |              |               |              |            |              |              |               |               |              |               |
| рагу из св овощей       |   | 150        | 2,23         | 4,04         | 10,16        | 186,67        | 14,33        | 180        | 2,67         | 4,82         | 12,19         | 204           | 17,2         | 56            |
| печенье                 |   | 20         | 1,5          | 1,85         | 14,9         | 83,4          | 0            | 20         | 1,5          | 1,85         | 14,9          | 83,4          | 0            | 604           |

|                           |        |         |       |        |        |         |       |         |       |        |        |         |       |        |
|---------------------------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|
| чай с сахаром             |        | 200     | 0,04  | 0      | 12,13  | 47      | 2     | 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                      |        | 400     | 5,27  | 5,99   | 47,19  | 364,47  | 16,33 | 440     | 6,71  | 6,83   | 55,82  | 413,4   | 19,2  | 936    |
| итого за день             |        | 1537    | 35,01 | 38,09  | 235,57 | 1555,24 | 38,42 | 1878    | 48,69 | 47,193 | 302,1  | 1921,05 | 39,03 | #3НАЧ! |
| 2 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    |
| батон с маслом            |        | 30,7    | 2,4   | 7,5    | 15,2   | 137,1   | 0     | 40,8    | 2,4   | 8,5    | 15,2   | 141,6   | 0     | 108    |
| 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                     |        | 360,70  | 10,78 | 17,87  | 49,21  | 394,50  | 2,06  | 440,80  | 13,57 | 22,30  | 60,56  | 484,84  | 2,75  | 539,00 |
| 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    |
| котлета рыбная            |        | 70      | 6,83  | 3,81   | 24,8   | 99,75   | 0,37  | 80      | 7,8   | 4,35   | 28,3   | 114     | 0,42  | 356    |
| икра из свеклы с чесноком |        | 40      | 0,62  | 3,41   | 3,41   | 48,75   | 3,38  | 50      | 0,83  | 4,2    | 4,55   | 65      | 4,5   | 133    |
| компот из изюма           |        | 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 отр                |        | 40      | 2,64  | 0,4    | 16,08  | 76      | 0     | 50      | 3,3   | 0,5    | 20,1   | 95      | 0     | 123    |
| итого                     |        | 570     | 17,55 | 18,458 | 96,49  | 561,58  | 32,39 | 730     | 21,14 | 23,662 | 113,37 | 690,43  | 40,55 | #3НАЧ! |
| отвар шиповника           |        | 150     | 0,18  | 0,08   | 13,75  | 75      | 11    | 200     | 0,24  | 0,1    | 18,33  | 100     | 15    | 158    |
| печенье                   |        | 20      | 1,5   | 1,85   | 14,9   | 83,4    | 0     | 40      | 3     | 3,9    | 29,8   | 166,8   | 0     | 604    |
| итого                     |        | 170     | 1,68  | 1,93   | 28,65  | 158,4   | 11    | 240     | 3,24  | 4      | 48,13  | 266,8   | 15    | 762    |
| ужин                      |        |         |       |        |        |         |       |         |       |        |        |         |       |        |
| суп мол.гречневый         |        | 180     | 6,6   | 3,8    | 12,62  | 119,1   | 0,68  | 200     | 8,8   | 5,07   | 16,83  | 132,4   | 0,91  | 180    |
| чай с сах                 |        | 180     | 0     | 0      | 8,98   | 30      | 0     | 200     | 0     | 0      | 11,98  | 43      | 0     | 148    |
| сырные палочки            |        | 60      | 17,3  | 15,7   | 28     | 198     | 0     | 60      | 17,3  | 15,7   | 28     | 198     | 0     | 226    |
|                           |        |         |       |        |        |         |       |         |       |        |        |         |       |        |
|                           |        |         |       |        |        |         |       |         |       |        |        |         |       |        |
|                           |        |         |       |        |        |         |       |         |       |        |        |         |       |        |
| итого                     |        | 420     | 23,9  | 19,5   | 49,6   | 347,1   | 0,68  | 460     | 26,1  | 20,77  | 56,81  | 373,4   | 0,91  | 554    |
| итого за день             |        | 1520,70 | 53,91 | 57,76  | 223,95 | 1461,58 | 46,13 | 1870,80 | 64,05 | 70,73  | 278,87 | 1815,47 | 59,21 | #3НАЧ! |

|                        |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
|------------------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--|
| <b>3 день</b>          |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| каша мол рисовая       |  | 180           | 4,56         | 5,45          | 25,71         | 170            | 0,9          | 200           | 5,16         | 6,62         | 32,61         | 210,13         | 0,11         | 283         |  |
|                        |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| масло хлеб             |  | 30,7          | 2,4          | 7,5           | 15,2          | 137,1          | 0            | 40,8          | 2,4          | 8,5          | 15,2          | 141,6          | 0            | 7           |  |
| коф-ый напиток         |  | 150           | 3,1          | 3,1           | 17,1          | 103,5          | 0            | 200           | 4,1          | 4,1          | 22,8          | 138            | 0            | 151         |  |
| <b>итого</b>           |  | <b>360,7</b>  | <b>10,06</b> | <b>16,05</b>  | <b>58,01</b>  | <b>410,6</b>   | <b>0,9</b>   | <b>440,8</b>  | <b>11,66</b> | <b>19,22</b> | <b>70,61</b>  | <b>489,73</b>  | <b>0,11</b>  | <b>441</b>  |  |
|                        |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| <b>обед</b>            |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| 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         |  |
| перловый гарнир        |  | 120           | 2,49         | 3,66          | 22,86         | 137,42         | 0            | 150           | 3,4          | 4,62         | 31,18         | 183,6          | 0            | 84          |  |
| бефстрогонов из печени |  | 90            | 10,25        | 7,052         | 3,82          | 119,9          | 0            | 100           | 11,18        | 7,69         | 4,13          | 123,8          | 0            | 43          |  |
|                        |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| 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 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         |  |
| <b>Итого</b>           |  | <b>620</b>    | <b>19,28</b> | <b>19,517</b> | <b>74,51</b>  | <b>559,96</b>  | <b>10,9</b>  | <b>740</b>    | <b>22,59</b> | <b>22,41</b> | <b>96,05</b>  | <b>692,65</b>  | <b>12,94</b> | <b>1043</b> |  |
| яблоко                 |  | 200           | 0,8          | 0,8           | 10            | 128            | 20,00        | 200           | 0,8          | 0,8          | 10            | 128            | 20           | 126         |  |
|                        |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| <b>итого</b>           |  | <b>200</b>    | <b>0,8</b>   | <b>0,8</b>    | <b>10</b>     | <b>128</b>     | <b>20</b>    | <b>200</b>    | <b>0,8</b>   | <b>0,8</b>   | <b>10</b>     | <b>128</b>     | <b>20</b>    | <b>126</b>  |  |
| <b>ужин</b>            |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| суп картоф             |  | 150           | 0,75         | 0,927         | 7,5           | 39,46          | 8,95         | 200           | 1,26         | 1,83         | 12,58         | 68,64          | 15           | 158         |  |
| расстегай с сайрой     |  | 90,00         | 6,75         | 7,65          | 32,55         | 191,85         | 1,39         | 90,00         | 6,75         | 7,65         | 32,55         | 191,85         | 1,39         | 174         |  |
| чай с сах              |  | 180           | 0,04         | 0             | 9,1           | 35             | 1,6          | 200           | 0,04         | 0            | 12,13         | 47             | 2            | 154         |  |
|                        |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
|                        |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| <b>итого</b>           |  | <b>420</b>    | <b>7,54</b>  | <b>8,577</b>  | <b>49,15</b>  | <b>266,31</b>  | <b>11,94</b> | <b>490</b>    | <b>8,05</b>  | <b>9,48</b>  | <b>57,26</b>  | <b>307,49</b>  | <b>18,39</b> | <b>486</b>  |  |
| <b>итого за день</b>   |  | <b>1600,7</b> | <b>37,68</b> | <b>44,944</b> | <b>191,67</b> | <b>1364,87</b> | <b>43,74</b> | <b>1870,8</b> | <b>43,1</b>  | <b>51,91</b> | <b>233,92</b> | <b>1617,87</b> | <b>51,44</b> | <b>2096</b> |  |
| <b>4 день</b>          |  |               |              |               |               |                |              |               |              |              |               |                |              |             |  |
| суп мол вермиш         |  | 180           | 5,7          | 6,1           | 19            | 144,8          | 0,7          | 200           | 5,7          | 6,1          | 39,54         | 144,8          | 0,7          | 180         |  |
| хлеб масло             |  | 30,7          | 2,4          | 7,5           | 15,2          | 137,1          | 0            | 40,8          | 2,4          | 8,5          | 15,2          | 141,6          | 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         |  |
| <b>Итого</b>           |  | <b>360,7</b>  | <b>11,2</b>  | <b>16,7</b>   | <b>51,3</b>   | <b>385,4</b>   | <b>0,7</b>   | <b>440,8</b>  | <b>12,2</b>  | <b>18,7</b>  | <b>77,54</b>  | <b>424,4</b>   | <b>0,7</b>   | <b>441</b>  |  |

[illegible]

|                  |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |        |
|------------------|--|--|--------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| итого            |  |  | 520    | 16,85 | 12,15  | 65,97  | 454,29  | 18,29 | 650    | 19,82 | 14,02 | 82,02  | 552,94 | 24,75 | #ЗНАЧ! |
| 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             |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |        |
|                  |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |        |
| суп картоф       |  |  | 150    | 0,75  | 0,927  | 7,5    | 39,46   | 8,95  | 200    | 1,26  | 1,83  | 12,58  | 68,64  | 15    | 158    |
| хачапури с сыром |  |  | 100    | 12,6  | 5,7    | 36,3   | 246     | 0,1   | 100    | 12,6  | 5,7   | 36,3   | 246    | 0,1   | 181    |
| чай сл           |  |  | 150    | 0     | 0      | 8,98   | 30      | 0     | 200    | 0     | 0     | 11,98  | 43     | 0     | 148    |
|                  |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |        |
| итого            |  |  | 400    | 13,35 | 6,627  | 52,78  | 315,46  | 9,05  | 500    | 13,86 | 7,53  | 60,86  | 357,64 | 15,1  | 487    |
|                  |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |        |
| итого за день    |  |  | 1480,7 | 41,18 | 36,207 | 193,96 | 1464,85 | 48,04 | 1790,8 | 47,22 | 43    | 231,57 | 1700,2 | 60,75 | #ЗНАЧ! |
|                  |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |        |
| 6 день           |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |       |        |        |       |        |

завтрак

|                         |  |  |       |       |        |        |        |       |        |       |       |        |        |       |      |
|-------------------------|--|--|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| каша мол ячневая        |  |  | 180   | 3,3   | 4,06   | 21,24  | 135    | 0,7   | 200    | 4,1   | 5,4   | 28,32  | 180    | 0,9   | 90   |
|                         |  |  |       |       |        |        |        |       |        |       |       |        |        |       |      |
|                         |  |  |       |       |        |        |        |       |        |       |       |        |        |       |      |
| батон с маслом          |  |  | 30,7  | 2,4   | 7,5    | 15,2   | 137,1  | 0     | 40,8   | 2,4   | 8,5   | 15,2   | 141,6  | 0     | 108  |
| 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 | 9,3   | 15,26  | 51,34  | 374    | 1,3   | #ЗНАЧ! | 11,3  | 18,8  | 63,39  | 457,46 | 1,7   | 348  |
| 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  |
| 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  | 121,5  | 4,7   | 354  |
| икра из моркови с чесно |  |  | 45    | 0,52  | 3,79   | 3,37   | 42     | 1,59  | 60     | 0,69  | 5,05  | 3,16   | 56     | 2,12  | 133  |
| 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 ржан               |  |  | 40    | 2,64  | 0,4    | 16,08  | 76     | 0     | 50     | 3,3   | 0,5   | 20,1   | 95     | 0     | 123  |
| итого                   |  |  | 635   | 19,57 | 18,005 | 127,71 | 598,21 | 13,82 | 780    | 23,86 | 22,41 | 156,48 | 744,22 | 17,17 | 1701 |
| напиток лимонный        |  |  | 200   | 0,15  | 0,013  | 24,43  | 96     | 6,4   | 200    | 0,15  | 0,013 | 24,43  | 96     | 6,4   | 200  |
| печенье                 |  |  | 20    | 1,5   | 1,85   | 14,9   | 83,4   | 0     | 40     | 3     | 3,9   | 29,8   | 166,8  | 0     | 604  |
| итого                   |  |  | 220   | 1,65  | 1,863  | 39,33  | 179,4  | 6,4   | 240    | 3,15  | 3,913 | 54,23  | 262,8  | 6,4   | 804  |

|                           |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |        |
|---------------------------|--|--|--------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|
| ужин                      |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |        |
| макароны с сыром          |  |  | 150    | 8,6   | 8      | 32,4   | 237,2   | 0     | 170    | 8,6   | 8      | 32,4   | 237,2   | 0     | 220*   |
| сыр                       |  |  | 20     | 0,46  | 0,58   | 0      | 72      | 0,14  | 30     | 0,69  | 2,94   | 0      | 108     | 0,21  | 7      |
| зефир                     |  |  | 50     | 1,4   | 11,7   | 25,1   | 132     | 0     | 50     | 1,4   | 11,7   | 25,1   | 132     | 0     | 176    |
| чай сл                    |  |  | 180    | 0     | 0      | 8,98   | 30      | 0     | 200    | 0     | 0      | 11,98  | 43      | 0     | 148    |
| итого                     |  |  | 400    | 10,46 | 20,28  | 66,48  | 471,2   | 0,14  | 450    | 10,69 | 22,64  | 69,48  | 520,2   | 0,21  | #3НАЧ! |
| итого за день             |  |  | 1615,7 | 40,98 | 55,408 | 284,86 | 1622,81 | 21,66 | #3НАЧ! | 49    | 67,763 | 343,58 | 1984,68 | 25,48 | #3НАЧ! |
|                           |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |        |
|                           |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |        |
|                           |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |        |
| 7 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    |
|                           |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |        |
|                           |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       | 7      |
| хлеб масло                |  |  | 30,7   | 2,4   | 7,5    | 15,2   | 137,1   | 0     | 30,8   | 2,4   | 8,5    | 15,2   | 141,6   | 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                     |  |  | 360,7  | 10,16 | 16,39  | 53,08  | 391,35  | 1,46  | 430,8  | 12,71 | 20,33  | 65,71  | 480,6   | 1,95  | 541    |
| 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*    |
| картоф пюре               |  |  | 120    | 3,9   | 6      | 25,7   | 170,2   | 12,5  | 150    | 4,9   | 7,5    | 32,12  | 212,75  | 15,62 | 441    |
| суфле мясопеченоч         |  |  | 70     | 12,7  | 13,4   | 3,97   | 188,43  | 0     | 80     | 14,54 | 15,37  | 4,5    | 215,34  | 0     | 106    |
| 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*   |
| икра из свеклы с чесноком |  |  | 40     | 0,62  | 3,41   | 3,41   | 48,75   | 3,38  | 50     | 0,83  | 4,2    | 4,55   | 65      | 4,5   | 133    |
| хлеб ржан                 |  |  | 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    |
| итого                     |  |  | 600    | 24,12 | 30,518 | 87,52  | 702,97  | 23,54 | 770    | 28,79 | 38,072 | 104,52 | 846,94  | 29,57 | #3НАЧ! |
| отвар шиповника           |  |  | 150    | 0,18  | 0,08   | 13,75  | 75      | 11    | 200    | 0,24  | 0,1    | 18,33  | 100     | 15    | 417*   |
| вафли                     |  |  | 20     | 1,5   | 1,85   | 14,9   | 83,4    | 0     | 40     | 3     | 3,9    | 29,8   | 166,8   | 0     | 166    |
| ИТОГО                     |  |  | 170    | 1,68  | 1,93   | 28,65  | 158,4   | 11    | 240    | 3,24  | 4      | 48,13  | 266,8   | 15    | #3НАЧ! |
| ужин                      |  |  |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |        |
| голубцы ленивые           |  |  | 130    | 11,50 | 8,90   | 8,38   | 159,26  | 17,40 | 150    | 13,42 | 10,38  | 9,78   | 185,80  | 17,40 | 382    |
| мармелад                  |  |  | 40     | 1,4   | 11,7   | 25,1   | 105,6   | 0     | 40     | 1,4   | 11,7   | 25,1   | 105,6   | 0     | 176    |
| чай с сах                 |  |  | 200    | 4,1   | 4,1    | 22,8   | 138     | 0     | 200    | 4,1   | 4,1    | 22,8   | 138     | 0     | 153    |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]





|  |   |
|--|---|
|  | 0 |
|  | 0 |











0