Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

"Северобайкальский центр развития ребенка - детский сад "Золотой ключик"

Утверждаю:

Директор МАДОУ

СЦРР-ДС "Золотой ключик"

_____О.Г.Наполова

31,03,2021-13,04,2021

1 день

завтрак	1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
каша мол гречнев		180	5,98	6,15	26,34	184,6	0,9	200	7,98	8,21	35,13	246,17	0,11	94
бутерброд с пов		43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
итого		373	11,08	12,35	71,32	429,1	1,38	455	14,58	15,7	86,81	545,17	0,59	#ЗНАЧ!
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	*86
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
гуляш из печени		110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	123,8	0	43
с зел гор		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
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		**600**	**21,63**	**15,167**	**85,36**	**580,81**	**9,56**	**760**	**26,49**	**18,6**	**114,29**	**710,06**	**25,58**	**#ЗНАЧ!**
сок		200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
булочка дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого		**250**	**5,11**	**6,9**	**54,1**	**257,58**	**6**	**250**	**5,11**	**6,9**	**54,1**	**257,58**	**6**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
рагу из св овощей		180	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	200	2,67	4,82	12,19	204	17,2	56
кислом н-к		200	9,6	8,3	13,3	176,7	2,3	200	9,6	8,3	13,3	176,7	2,3	401

чай с сахаром		150	0,04	0	8,98	30	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		**560**	**13,37**	**12,44**	**42,44**	**440,77**	**18,63**	**640**	**14,81**	**13,28**	**54,22**	**506,7**	**21,5**	**733**
итого эа день		**1783**	**51,19**	**46,857**	**253,22**	**1708,26**	**35,57**	**2105**	**60,99**	**54,48**	**309,42**	**2019,51**	**53,67**	**#ЗНАЧ!**
2 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
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
чай с лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
сыр		7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
итого		**367,70**	**7,35**	**13,82**	**47,61**	**374,60**	**2,37**	**447,80**	**8,91**	**16,84**	**58,42**	**446,62**	**2,97**	**#ЗНАЧ!**
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
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441
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 чесн		30	0,52	3,79	3,37	42	1,59	40	0,69	5,05	3,16	56	2,12	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		**590**	**20,65**	**20,328**	**119,12**	**577,95**	**26,62**	**760**	**25,23**	**25,492**	**140,84**	**702,7**	**32,99**	**1353**
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 мол вермиш		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	39,54	144,8	0,7	180
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
печенье песочное		50	2,54	11,11	29,42	224,7	0,03	60	3,05	13,5	35,16	265,62	0,04	138
итого		**410**	**8,24**	**17,21**	**57,4**	**399,5**	**0,73**	**460**	**8,75**	**19,6**	**86,68**	**453,42**	**0,74**	**466**
итого за день		1567,70	37,04	52,16	243,73	1640,05	49,72	1867,80	43,69	62,73	305,54	1890,74	56,70	#ЗНАЧ!

3 день														
каша мол ячневая		180	3,3	4,06	21,24	135	0,7	200	4,1	5,4	28,32	180	0,9	90
бутерброд с пов		43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
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	508
итого		**373**	**8,9**	**10,86**	**64,02**	**377,9**	**1,78**	**455**	**11,4**	**13,69**	**77,07**	**476,86**	**2,18**	**#ЗНАЧ!**
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
рис отв		120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
сосиска		60				129		60				129		405
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 кураги		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*
Итого		**590**	**11,37**	**12,098**	**90,58**	**638,48**	**13,88**	**750**	**13,54**	**16,302**	**104,95**	**760,12**	**15**	**#ЗНАЧ!**
отвар шиповника								200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
вафли,биолакт		200	9,6	8,3	13,3	176,7	2,3	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого		**200**	**9,6**	**8,3**	**13,3**	**176,7**	**2,3**	**250**	**3,24**	**4**	**48,13**	**266,8**	**15**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
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
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сах		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
мармелад		40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого		**430**	**7,18**	**17**	**64,44**	**300,8**	**11,24**	**480**	**9,24**	**18,36**	**79,13**	**381,9**	**14,05**	**539**
итого за день		**1593**	**37,05**	**48,258**	**232,34**	**1493,88**	**29,2**	**1935**	**37,42**	**52,352**	**309,28**	**1885,68**	**46,23**	**#ЗНАЧ!**
4 день														
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
батон с мас сыр		44	6,6	8,2	20,2	182,4	44	30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	104
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
Итого		**374**	**14,26**	**16,75**	**63,01**	**455,9**	**44,9**	**430**	**15,86**	**18,92**	**75,61**	**530,53**	**0,21**	**894**

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
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
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**	**15,68**	**13,835**	**63,53**	**443,02**	**21,58**	**670**	**19,4**	**16,9**	**82,31**	**561,38**	**27,76**	**1523**
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	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			200	5,19	6,71	20,9	153,65	0,68	240	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	1133
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	*235
сгущенное молоко			30	2,22	2,55	16,74	98,7	0	40	2,96	3,4	22,32	131,6	0	90
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**	**17,54**	**20,88**	**75,23**	**527,74**	**1,87**	**460**	**22,28**	**25,75**	**95,83**	**679,6**	**2,33**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1454	52,67	58,175	222,67	1580,31	69,03	1800	66,44	71,97	293,15	2048,31	31,4	#ЗНАЧ!
5 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
бутерброд с пов			43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
				3,1											
итого			**373**	**9,92**	**9,77**	**56,09**	**331,5**	**3,54**	**455**	**12,87**	**12,29**	**66,5**	**415,38**	**4,43**	**#ЗНАЧ!**
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 мясная			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
компот из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
соус томат			30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*

итого		**550**	**17,36**	**16,41**	**94,65**	**540,03**	**34,41**	**710**	**21,06**	**21,29**	**117,3**	**685,81**	**35,75**	**#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														
макароны с сыром		160	8,6	8	32,4	237,2	0	180	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
сыр		30	0,69	0,87	0	108	0,21	30	0,69	0,87	0	0,108	0,07	*7
чай с сахаром		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
мармелад		40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого		**410**	**10,73**	**20,57**	**66,6**	**485,8**	**1,81**	**450**	**14,69**	**20,57**	**69,63**	**389,908**	**2,07**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1533**	**38,81**	**47,55**	**236,94**	**1645,33**	**59,76**	**1815**	**49,42**	**54,95**	**273,03**	**1779,1**	**62,25**	**#ЗНАЧ!**
6 день														
завтрак														
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
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
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
итого		**360,7**	**10,18**	**16,63**	**55,61**	**407,1**	**0,7**	**#ЗНАЧ!**	**12,74**	**20,65**	**69,09**	**501,62**	**0,9**	**#ЗНАЧ!**
обед														
суп гороховый с гренками		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
котлета рыбная		70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
с зел гор		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
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	526
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		**590**	**18,86**	**10,948**	**105,82**	**532,9**	**7,94**	**720**	**24,83**	**14,292**	**131,21**	**656,71**	**23,3**	**#ЗНАЧ!**
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
зефир		50	1,4	11,7	25,1	132	0	50	1,4	11,7	25,1	132	0	176
итого		**200**	**1,58**	**11,78**	**38,85**	**207**	**11**	**250**	**1,64**	**11,8**	**43,43**	**232**	**15**	**#ЗНАЧ!**

ужин														
пирожок печеный из дрож		120	7,74	8,64	48,8	324	37,02	120	4,51	7,74	8,64	324	37,02	142
пюре фрукт.		90	0,9		15	64		90	9		15	64		
мармелад		20	0,7	5,85	12,55	52,8	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
чай сл		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
итого		**410**	**9,34**	**14,49**	**85,33**	**470,8**	**37,02**	**450**	**14,91**	**19,44**	**60,72**	**536,6**	**37,02**	**466**
итого за день		**1560,7**	**39,96**	**53,848**	**285,61**	**1617,8**	**56,66**	**#ЗНАЧ!**	**54,12**	**66,182**	**304,45**	**1926,93**	**76,22**	**#ЗНАЧ!**
7 день														
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
батон с маслом		30,5	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	508
итого		**360,5**	**11,7**	**17,3**	**49,1**	**383,8**	**1,3**	**#ЗНАЧ!**	**12,9**	**19,5**	**74,61**	**422,26**	**1,5**	**796**
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
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		110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	123,8	0	43
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		**640**	**19,8**	**21,82**	**75,6**	**579,24**	**12,27**	**810**	**23,35**	**26,332**	**92,06**	**698,25**	**15,49**	**#ЗНАЧ!**
молоко		180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
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
ИТОГО		**230**	**8,49**	**8,55**	**26,98**	**226,55**	**0,94**	**260**	**11,5**	**10,8**	**34,08**	**292**	**1,4**	**1084**
ужин														
суп с фрикадельками		180	7,5	7,2	15,9	143,01	8	200	7,5	7,2	15,9	158,9	8	186
мармелад		20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	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

хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			**430**	**14,5**	**23,1**	**73,8**	**434,01**	**8**	**460**	**15,5**	**23,16**	**80,4**	**481,5**	**8**	**637**
итого день			**1660,5**	**54,49**	**70,77**	**225,48**	**1623,6**	**22,51**	**#ЗНАЧ!**	**63,25**	**79,792**	**281,15**	**1894,01**	**26,39**	**#ЗНАЧ!**
8 день															
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
бутерброд с пов			43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
чай с мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого			**373**	**9,66**	**11,65**	**70,69**	**414,5**	**1,38**	**455**	**11,76**	**14,11**	**84,29**	**509,13**	**0,59**	**#ЗНАЧ!**
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
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 из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			**520**	**18,39**	**15,24**	**69,87**	**492,77**	**15,02**	**650**	**21,32**	**17,72**	**85,61**	**590,29**	**11,45**	**811**
яблоко			200	0,8	0,8	10	128	20,00	200	0,8	0,8	10	128	20	126
ИТОГО			200	0,8	0,8	10	128	20	200	0,8	0,8	10	128	20	126
ужин															
суп уха из кр рыбы			180	3,18	3,9	15,18	84,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9	165
мармелад			40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
чай с сахаром			200	4	0	12,13	47	2	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
итого			**450**	**10,08**	**15,7**	**62,41**	**284,6**	**8,7**	**480**	**12,14**	**17,06**	**74,07**	**344,4**	**11**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1543	38,93	43,39	212,97	1319,87	45,1	1785	46,02	49,69	253,97	1571,82	43,04	#ЗНАЧ!

9 день														
каша мол ячневая		180	3,3	4,06	21,24	135	0,7	200	4,1	5,4	28,32	180	0,9	90
сыр		7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
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
чай с лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
итого		**367,7**	**5,97**	**11,85**	**45,54**	**343,1**	**2,37**	**447,8**	**6,77**	**14,19**	**55,65**	**404,6**	**2,97**	**#ЗНАЧ!**
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*
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
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		**540**	**18,96**	**26,635**	**87,46**	**630,66**	**10,57**	**700**	**23,02**	**32,4**	**110,34**	**845,77**	**12,5**	**#ЗНАЧ!**
сок		200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ИТОГО		**220**	**3**	**1,85**	**45,1**	**211,4**	**6**	**240**	**4,5**	**3,9**	**60**	**294,8**	**6**	**#ЗНАЧ!**
омлет с зел.горош		120	6,57	8,7	3,7	117,86	2,52	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53	312
с зел гор		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
чай сл		160	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	1
пюре фрукт.		90	0,9		15	64		90	9		15	64		
итого		**430**	**9,72**	**8,8**	**41,48**	**274,98**	**4,66**	**510**	**21,7**	**12,34**	**53,77**	**371,96**	**19,71**	**595**
итого за день		1557,7	37,65	49,135	219,58	1460,14	23,6	1897,8	55,99	62,83	279,76	1917,13	41,18	#ЗНАЧ!
10 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
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
хлеб масло		30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	40,7	2,37	2,46	14,97	141,6	0	178

итого			**360,7**	**10,75**	**12,83**	**48,98**	**343,67**	**2,06**	**440,7**	**13,54**	**16,26**	**60,33**	**484,84**	**2,75**	**609**
обед															
суп карт на мб с фасолью			150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
капуста туш.с мясом			150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	435
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	526
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			**490**	**21,98**	**28,458**	**91,67**	**585,99**	**10,23**	**650**	**29,67**	**37,902**	**113,17**	**893,45**	**13,1**	**1123**
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
зефир			50	1,4	11,7	25,1	132	0	50	1,4	11,7	25,1	132	0	176
ИТОГО			**230**	**5,09**	**16,56**	**31,1**	**202,25**	**0,68**	**250**	**7,3**	**18,2**	**34,7**	**242**	**1,1**	**705**
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 б/с			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	11,98	43	0	410
мармелад			40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			**450**	**14,8**	**19,51**	**74,79**	**400,89**	**1,2**	**480**	**15,8**	**19,57**	**81,39**	**611,6**	**1,2**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1530,7	52,62	77,358	246,54	1532,8	14,17	1820,7	66,31	91,932	289,59	2231,89	18,15	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**15783,30**	**440,41**	**547,50**	**2379,08**	**15622,04**	**405,32**	**#ЗНАЧ!**	**543,65**	**646,91**	**2899,34**	**19165,12**	**455,23**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1578,33**	**44,041**	**54,75**	**237,908**	**1562,204**	**40,532**	**#ЗНАЧ!**	**54,365**	**64,691**	**289,934**	**1916,51**	**45,523**	**#ЗНАЧ!**

0
0

0