Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ

СЦРР-ДС "Золотой ключик"

_____О.Г.Наполова

14,04,2021-27,04,2021

1 день

завтрак		**1**	**до 3лет**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**вит С**	**3-7лет**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**витС**	**№ т/к**
суп мол рисовый			180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,9	8	23,5	181,3	0,9	54
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
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			360,7	12,6	18	55,4	419,9	0,9	#ЗНАЧ!	14,4	20,6	61,5	460,9	0,9	#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
рыба по польски			60	8,85	5,02	2,59	90,84	1,9	80	12,3	6,86	3,66	124,76	3	65
			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 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
итого			**550**	**19,7**	**16,258**	**74,67**	**519,64**	**32,68**	**720**	**25,81**	**21,972**	**89,18**	**657,15**	**54,81**	**#ЗНАЧ!**
кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
сырные палочки			60	17,3	15,7	28	198	0	60	17,3	15,7	28	198	0	226
итого			**210**	**17,39**	**15,77**	**48,25**	**280,05**	**1,35**	**260**	**17,42**	**15,8**	**55**	**307,4**	**1,8**	**#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
мандарины									100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126

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
пюре фрукт.		90	0,9		15	64								
итог		**450**	**4,67**	**4,14**	**44,14**	**328,07**	**16,33**	**540**	**5,77**	**5,12**	**56,12**	**394**	**45,8**	**458**
итого эа день		**1570,7**	**54,36**	**54,168**	**222,46**	**1547,66**	**51,26**	**#ЗНАЧ!**	**63,4**	**63,492**	**261,8**	**1819,45**	**103,31**	**#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 мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого		**360,70**	**10,18**	**16,63**	**55,61**	**407,10**	**0,70**	**440,80**	**12,74**	**20,65**	**69,09**	**501,62**	**0,90**	**893,00**
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
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
сосиска		50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	405
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*
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 отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		**570**	**16,6**	**19,715**	**79,46**	**588,93**	**27,7**	**690**	**19,9**	**23,79**	**104,92**	**727,75**	**27,8**	**#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		160	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
пирожок печеный из дрож		60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
итого		**400**	**4,62**	**5,247**	**40,88**	**231,46**	**27,46**	**470**	**5,77**	**6,87**	**53,03**	**300,64**	**36,6**	**448**
итого за день		1530,70	32,20	42,39	195,55	1515,49	75,86	1800,80	39,21	52,11	246,64	1818,01	85,30	#ЗНАЧ!

3 день														
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
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		**360,7**	**8,42**	**13,65**	**50,64**	**356,7**	**2,5**	**#ЗНАЧ!**	**10,42**	**16,71**	**62,46**	**434,77**	**2,11**	**#ЗНАЧ!**
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
гороховое пюре		120	4,2	2,3	12,5	113	0	150	4,63	3,5	18,8	170	0	111
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 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 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		**550**	**19,47**	**15,798**	**64,38**	**501,13**	**9,4**	**710**	**22,98**	**19,912**	**78,46**	**629,31**	**11,45**	**#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	50	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого		**220**	**3**	**1,85**	**45,1**	**211,4**	**6**	**250**	**4,5**	**3,9**	**60**	**294,8**	**6**	**#ЗНАЧ!**
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
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		20	0,7	5,85	12,55	52,8	0	20	0,7	5,85	12,55	52,8	0	176
итого		**410**	**9,74**	**13,15**	**47,55**	**278,21**	**9,6**	**460**	**10,74**	**13,21**	**57,18**	**337,7**	**10**	**638**
итого за день		**1540,7**	**40,63**	**44,448**	**207,67**	**1347,44**	**27,5**	**#ЗНАЧ!**	**48,64**	**53,732**	**258,1**	**1696,58**	**29,56**	**#ЗНАЧ!**
4 день														
каша мол ячневая		180	3,3	4,06	21,24	135	0,7	200	4,1	5,4	28,32	180	0,9	279
батон с мас сыр		44	6,6	8,2	20,2	182,4	0,48	55	7,8	9,2	26,3	192,4	0,5	104
какао с молоком		180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	508
Итого		**404**	**13,5**	**15,96**	**56,34**	**419,3**	**1,78**	**455**	**16,7**	**19,5**	**74,49**	**508,26**	**2,2**	**891**

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*
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
тефтеля мясная		60	8,4	6,88	6,13	159	0,69	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
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
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*
хлеб с отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		**550**	**18,73**	**17,788**	**75,4**	**625,63**	**8,16**	**710**	**23,43**	**23,992**	**92,71**	**697,7**	**9,91**	**#ЗНАЧ!**
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
булочка дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого		200	3,79	6,98	37,65	204,58	11	250	3,85	7	42,23	229,58	15	#ЗНАЧ!
ужин														
запеканка из творога		150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	170	16,78	22,19	44,78	422	0,33	251*
соус фрукт		30	0,02	0,02	5,37	20,37	0,6	40	0,03	0,03	7,34	27,89	0,8	376*
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	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
итого		**410**	**15,34**	**18,35**	**66,89**	**461,41**	**2,87**	**460**	**19,35**	**22,38**	**80,85**	**575,89**	**3,13**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1564	51,36	59,078	236,28	1710,92	23,81	1875	63,33	72,872	290,28	2011,43	30,24	#ЗНАЧ!
5 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
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
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
			3,1											
итого		**360,7**	**13,26**	**16,39**	**53,08**	**391,35**	**1,46**	**#ЗНАЧ!**	**12,71**	**20,33**	**65,71**	**480,6**	**1,95**	**#ЗНАЧ!**
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
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

итого			**580**	**23,74**	**15,88**	**96,02**	**551,83**	**13,36**	**720**	**27,7**	**18,27**	**117,29**	**664,04**	**10,17**	**1218**
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
вафли			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого			**200**	**5,19**	**6,71**	**20,9**	**153,65**	**0,68**	**250**	**8,9**	**10,4**	**39,4**	**276,8**	**1,1**	**695**
ужин															
мармелад			40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
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 с сахаром			180	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
итого			**400**	**14,81**	**23,17**	**54,55**	**378,35**	**19,49**	**460**	**21,81**	**25,54**	**66,21**	**458,8**	**20,05**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			**1540,7**	**57**	**62,15**	**224,55**	**1475,18**	**34,99**	**#ЗНАЧ!**	**71,12**	**74,54**	**288,61**	**1880,24**	**33,27**	**#ЗНАЧ!**
6 день															
завтрак															
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
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
бутерброд с пов			43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
итого			**373**	**6,82**	**9,77**	**56,09**	**331,5**	**3,54**	**455**	**12,87**	**12,29**	**66,5**	**415,38**	**4,43**	**#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
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
сосиска			50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	405
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			**540**	**14,26**	**22,085**	**56,24**	**494,96**	**40,41**	**650**	**16,48**	**24,63**	**71,97**	**593**	**46,15**	**1630**
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
булочка детская			50	3,61	6,88	23,94	129,58	0	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0	177
итого			**250**	**5,11**	**6,88**	**54,14**	**257,58**	**6**	**260**	**6,55**	**9,63**	**63,72**	**305,7**	**6**	**#ЗНАЧ!**

ужин														
макароны с сыром			150	8,6	8	32,4	237,2	0	180	9,7	9	42,3	296,2	0	220*
сыр			30	0,69	0,87	0	108	0,27	30	0,69	0,87	0	108	0,27	*7
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай сл			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	11,98	43	0	148
итого			**410**	**10,79**	**8,97**	**54,38**	**435,6**	**0,27**	**450**	**12,89**	**10,03**	**70,88**	**526,2**	**0,27**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			**1573**	**36,98**	**47,705**	**220,85**	**1519,64**	**50,22**	**1815**	**48,79**	**56,58**	**273,07**	**1840,28**	**56,85**	**#ЗНАЧ!**
7 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 маслом			30,5	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	507
итого			**360,5**	**10,06**	**16,05**	**58,01**	**410,6**	**0,9**	**440,8**	**11,66**	**19,22**	**70,61**	**489,73**	**0,11**	**898**
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			110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	123,8	0	43
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 изюма			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
итого			**610**	**20,97**	**21,7**	**75,51**	**581,73**	**32,02**	**770**	**24,52**	**27,002**	**89,2**	**700,23**	**40,13**	**#ЗНАЧ!**
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**	**250**	**0,82**	**0,82**	**12,5**	**160**	**25**	**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
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
чай с сах			200	4,1	4,1	22,8	138	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153

итого			**430**	**14,6**	**13,89**	**62,78**	**439,1**	**0,96**	**460**	**15,4**	**14,5**	**86,82**	**464,8**	**1**	**888**
итого день			**1600,5**	**46,43**	**52,44**	**206,3**	**1559,43**	**53,88**	**1920,8**	**52,4**	**61,542**	**259,13**	**1814,76**	**66,24**	**#ЗНАЧ!**
8 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
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	508
итого			**360,7**	**10,56**	**16,65**	**55,81**	**409,3**	**1,5**	**440,8**	**13,28**	**20,67**	**69,36**	**504,62**	**0,91**	**898**
обед															
суп гороховый			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*
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
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
итого			**590**	**20,45**	**12,08**	**114,65**	**521,29**	**19,79**	**720**	**27,13**	**15,9**	**148,49**	**670,8**	**25,8**	**#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	50	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ИТОГО			220	3	1,85	45,1	211,4	6	250	4,5	3,9	60	294,8	6	#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
пюре фрукт.			90	0,9		15	64		90	9		15	64		
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
итого			**450**	**6,68**	**5,3**	**54,34**	**259,2**	**11,24**	**530**	**20,8**	**6,66**	**69,03**	**340,3**	**14,05**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1620,7	40,69	35,88	269,9	1401,19	38,53	1940,8	65,71	47,13	346,88	1810,52	46,76	#ЗНАЧ!

9 день														
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	
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**	**11,7**	**10**	**57,6**	**363,6**	**1,16**	**455**	**15,4**	**12,56**	**68,51**	**431,4**	**1,39**	**#ЗНАЧ!**
обед														
суп овощной на мб с смет		180	4,28	6,54	8,30	98,32	0,30	200	7,54	9,08	11,53	122,67	0,30	40
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 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
итого		**570**	**20,24**	**28,398**	**77,81**	**600,51**	**4,6**	**700**	**26,65**	**34,342**	**92,9**	**782,89**	**4,8**	**1198**
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	50	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ИТОГО		**200**	**5,19**	**6,71**	**20,9**	**153,65**	**0,68**	**250**	**8,9**	**10,4**	**39,4**	**276,8**	**1,1**	**1133**
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		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
мармелад		40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	0,7	5,6	12,55	59,07	0	176
итого		**410**	**14,8**	**19,51**	**71,79**	**387,89**	**1,2**	**460**	**15,1**	**13,47**	**68,84**	**565,07**	**1,2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1553	51,93	64,618	228,1	1505,65	7,64	1865	66,05	70,772	269,65	2056,16	8,49	#ЗНАЧ!
10 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
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
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**	**10,15**	**11,59**	**55,38**	**356,27**	**0,7**	**440,7**	**12,71**	**14,61**	**68,86**	**501,62**	**0,9**	**#ЗНАЧ!**
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
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
котлета мясная			60	8,4	6,88	6,13	159	0,69	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
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*
икра из моркови с чесн			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 пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			**615**	**17,37**	**21,245**	**64,95**	**628,97**	**10,68**	**760**	**22,55**	**27,5**	**89,26**	**750,25**	**13,37**	**#ЗНАЧ!**
банан			200	0,8	0,8	19,6	288	20	250	1	1	24,5	360	25	126
ИТОГО			**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**288**	**20**	**250**	**1**	**1**	**24,5**	**360**	**25**	**126**
ужин															
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 с сахаром			200	0,05	0	12,13	47	2	200	0,05	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			**380**	**8,87**	**8,8**	**29,63**	**227,98**	**6,66**	**420**	**12,75**	**12,34**	**38,92**	**311,96**	**21,71**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1555,7	37,19	42,435	169,56	1501,22	38,04	1870,7	49,01	55,45	221,54	1923,83	60,98	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**15649,70**	**448,77**	**505,31**	**2181,22**	**15083,82**	**401,73**	**#ЗНАЧ!**	**453,10**	**608,22**	**2715,70**	**18671,26**	**521,00**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1564,97**	**44,877**	**50,531**	**218,122**	**1508,382**	**40,173**	**#ЗНАЧ!**	**45,31**	**60,822**	**271,57**	**1867,13**	**52,1**	**#ЗНАЧ!**

0
0

0