Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ

СЦРР-ДС "Золотой ключик"

_____О.Г.Наполова

28,04,2021-19,05,2021

1 день

завтрак	1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
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	21,1	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
сыр		7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
итого		367,7	16,21	16,49	53,04	429	1,57	447,8	23,99	18,97	68,87	497,46	2,07	#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
бигус с мясом		150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
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		**520**	**21**	**27,685**	**91,51**	**600,19**	**14,7**	**650**	**26,98**	**37,93**	**117,08**	**933,22**	**16,4**	**850**
кисель		200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
итого		**200**	**0,12**	**0,1**	**27**	**109,4**	**1,8**	**200**	**0,12**	**0,1**	**27**	**109,4**	**1,8**	**#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 сметанный		30	0,3	3,37	1,08	30	0,04	40	0,45	5,06	1,62	45	0,06	372*

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
мармелад		40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итог		**400**	**17,02**	**33,4**	**84,55**	**559,64**	**2,31**	**490**	**21,17**	**39,11**	**100,23**	**698,6**	**2,39**	**#ЗНАЧ!**
итого эа день		**1487,7**	**54,35**	**77,675**	**256,1**	**1698,23**	**20,38**	**1787,8**	**72,26**	**96,11**	**313,18**	**2238,68**	**22,66**	**#ЗНАЧ!**
2 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 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**	**8,80**	**14,66**	**53,54**	**375,60**	**0,70**	**440,80**	**10,60**	**18,00**	**66,32**	**459,60**	**0,90**	**894,00**
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
котлета рыбная		70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
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 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 отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		**560**	**18,16**	**16,848**	**99,44**	**561,25**	**21,74**	**720**	**19,9**	**20,762**	**116,91**	**674,93**	**26,89**	**#ЗНАЧ!**
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**
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
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		**420**	**9,57**	**10,42**	**52,38**	**336,8**	**19,21**	**470**	**10,21**	**11,14**	**79,99**	**376,8**	**22,3**	**470**
итого за день		1540,70	41,72	48,64	226,26	1427,30	42,33	1880,80	49,61	60,30	302,62	1788,13	51,19	#ЗНАЧ!

3 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
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			**360,7**	**7,1**	**13,29**	**45,08**	**322,85**	**3,06**	**#ЗНАЧ!**	**12,61**	**16,23**	**55,04**	**389,6**	**3,95**	**#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*
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
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 вишня			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			**600**	**18,31**	**16,848**	**96,68**	**581,07**	**19,61**	**770**	**22,82**	**21,632**	**118,7**	**712,96**	**23,53**	**#ЗНАЧ!**
банан			200	0,8	0,8	19,6	288	20	250	1,1	1,1	23,8	360	24	126
итого			**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**288**	**20**	**250**	**1,1**	**1,1**	**23,8**	**360**	**24**	**126**
ужин															
рагу из св овощей			180	2,23	4,04	10,13	86,67	14,33	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	124
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
совм.д															
итого			**390**	**3,77**	**4,14**	**29,23**	**169,07**	**15,93**	**420**	**5,21**	**4,98**	**40,92**	**230**	**19,2**	**400**
итого за день			**1550,7**	**29,98**	**35,078**	**190,59**	**1360,99**	**58,6**	**#ЗНАЧ!**	**41,74**	**43,942**	**238,46**	**1692,56**	**70,68**	**#ЗНАЧ!**
4 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 сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
Итого			**360,7**	**7,12**	**13,53**	**47,61**	**338,6**	**2,3**	**#ЗНАЧ!**	**12,64**	**16,55**	**58,42**	**410,62**	**2,9**	**#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
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**	**17,35**	**15,018**	**71,02**	**584,94**	**7,53**	**710**	**22,13**	**19,532**	**88,93**	**657,45**	**9,96**	**#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														
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		20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
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
пюре фрукт.		90	0,9		15	64								
итого		**520**	**7,02**	**15,7**	**77,41**	**348,6**	**8,7**	**470**	**8,18**	**17,06**	**74,07**	**344,4**	**11**	**496**
итого за день		1680,7	36,6	51,148	250,14	1529,72	24,53	#ЗНАЧ!	48,06	60,042	275,52	1670,05	29,86	#ЗНАЧ!
5 день														
суп мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,8	8,1	26,2	209,7	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
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
сыр		7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
			3,1											
итого		**367,7**	**16,43**	**18,89**	**53,2**	**454,3**	**1,57**	**#ЗНАЧ!**	**15,23**	**21,79**	**61,27**	**523,16**	**1,77**	**#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
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
свежий огурец		40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
компот из изюма		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			**560**	**18,5**	**18,53**	**69,47**	**517,81**	**27,05**	**710**	**21,29**	**20,9**	**84,42**	**609,75**	**23,44**	**928**
яблоко			200	0,8	0,8	10	128	20,00	200	0,8	0,8	10	128	20	126
итого				**0,8**	**0,8**	**10**	**128**	**20**	**200**	**0,8**	**0,8**	**10**	**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			70	4,51	5,04	28,47	189	18,51	80	4,71	5,11	28,97	196	21,6	142
чай с сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			**400**	**5,3**	**5,967**	**45,07**	**263,46**	**29,06**	**480**	**9,97**	**6,94**	**53,68**	**311,64**	**38,6**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			**1327,7**	**41,03**	**44,187**	**177,74**	**1363,57**	**77,68**	**#ЗНАЧ!**	**47,29**	**50,43**	**209,37**	**1572,55**	**83,81**	**#ЗНАЧ!**
6 день															
завтрак															
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
коф-ый напиток			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
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**	**9,66**	**11,65**	**70,69**	**414,8**	**1,38**	**455**	**12,68**	**14,76**	**85,97**	**526,16**	**0,59**	**#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*
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
с зел гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			**550**	**19,6**	**16,3**	**78,68**	**543,87**	**34,11**	**720**	**25,84**	**22,12**	**100,14**	**698,47**	**58**	**#ЗНАЧ!**
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	176,3	0	604
итого			**200**	**5,19**	**6,71**	**20,9**	**153,65**	**0,68**	**250**	**8,9**	**10,4**	**39,4**	**286,3**	**1,1**	**1133**

ужин														
омлет с сыром		120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	100
зефир		50	1,4	11,7	25,1	132	0	50	1,4	11,7	25,1	132	0	176
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	220	0	0	12	43,5	0	148
итого		**400**	**12,6**	**27,9**	**48,68**	**412,1**	**0,1**	**450**	**15,22**	**30,64**	**55,57**	**475,82**	**0,1**	**546**
итого за день		**1523**	**47,05**	**62,56**	**218,95**	**1524,42**	**36,27**	**1875**	**62,64**	**77,92**	**281,08**	**1986,75**	**59,79**	**#ЗНАЧ!**
7 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		30,5	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**	**11,98**	**17,35**	**56,44**	**423,6**	**1,5**	**440,8**	**15,18**	**21,61**	**70,2**	**523,63**	**0,91**	**710**
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
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
огурец св		40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот курага		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
итого		**570**	**20,18**	**25,858**	**86,72**	**607,05**	**18,53**	**710**	**25,53**	**30,562**	**103,16**	**797,43**	**20**	**938**
напиток лимонный		180	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
ИТОГО		**200**	**1,61**	**1,86**	**33,22**	**155,4**	**4,8**	**250**	**0,82**	**0,82**	**12,5**	**160**	**25**	**366**
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		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сах		200	4,1	4,1	22,8	138	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153

мандарины		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
итого		**510**	**18,06**	**12,05**	**75,71**	**454,29**	**27,8**	**540**	**19,06**	**12,11**	**82,31**	**665**	**27,8**	**#ЗНАЧ!**
итого день		**1640,5**	**51,83**	**57,118**	**252,09**	**1640,34**	**52,63**	**1940,8**	**60,59**	**65,102**	**268,17**	**2146,06**	**73,71**	**#ЗНАЧ!**
8 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		**360,7**	**10,18**	**16,63**	**55,61**	**407,1**	**0,7**	**440,8**	**12,74**	**20,65**	**69,09**	**501,62**	**0,9**	**893**
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 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
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		180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
итого		**540**	**15,18**	**20,785**	**62,72**	**484,45**	**37,27**	**650**	**18,76**	**23,33**	**80,29**	**598**	**42,3**	**1524**
сок		200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
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		250	6,3	3,69	51,18	284,3	6,26	260	7,1	4,3	54,68	310	6,3	#ЗНАЧ!
ужин														
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
сыр		20	0,48	0,6	0	75	0,21	30	0,69	0,7	0	108	0,07	*7
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	10,1	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого		**440**	**11,52**	**8,7**	**66,6**	**458,6**	**1,81**	**520**	**24,79**	**8,86**	**76,13**	**535,2**	**2,07**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1590,7	43,18	49,805	236,11	1634,45	46,04	1870,8	63,39	57,14	280,19	1944,82	51,57	#ЗНАЧ!

9 день														
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280
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*
итого		**373**	**12,02**	**8,1**	**59,92**	**330**	**2,98**	**455**	**23,06**	**8,67**	**68,91**	**392**	**3,68**	**#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
огурец св		40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
суфле мясопеченоч		70	12,7	13,4	3,97	188,43	0	80	14,54	15,37	4,5	215,34	0	106
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот виш		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**	**23,9**	**28,738**	**79,21**	**670,59**	**33,27**	**740**	**28,26**	**33,612**	**93,01**	**788**	**38,37**	**1461**
банан		200	0,8	0,8	19,6	288	20	250	1	1	24,5	360	20,5	126
ИТОГО		**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**288**	**20**	**250**	**1**	**1**	**24,5**	**360**	**20,5**	**126**
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 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		30	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	0,7	5,6	12,55	59,07	0	176
итого		**400**	**18,9**	**32,58**	**100,21**	**628,34**	**0,27**	**470**	**22,94**	**31,35**	**108,23**	**734,67**	**0,33**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1543	55,62	70,218	258,94	1916,93	56,52	1915	75,26	74,632	294,65	2274,67	62,88	#ЗНАЧ!
10 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
сыр		7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
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			**367,7**	**9**	**9,91**	**53,31**	**360,77**	**0,77**	**447,7**	**10,8**	**12,25**	**66,09**	**495,6**	**0,97**	**#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*
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
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
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 свек			45	0,52	3,79	3,37	42	1,59	60	0,69	5,05	3,16	56	2,12	133
компот изюм			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			**595**	**18,92**	**21,568**	**68,89**	**606,26**	**18,73**	**770**	**23,7**	**28,952**	**83,52**	**739,93**	**23,24**	**#ЗНАЧ!**
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**
ужин															
пирожок печеный из дрож			70	3,87	4,32	24,4	162	18,51	80	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
сосиска			50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	405
чай с сахаром			200	0,05	0	12,13	47	2	200	0,05	0	12,13	47	2	411*
мандарины			100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	120	0,66	0,16	18,6	65,2	3,3	126
итого			**420**	**9,98**	**16,41**	**51,93**	**403,5**	**64,61**	**450**	**10,72**	**17,15**	**59,4**	**431,7**	**44,4**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1582,7	43,09	54,598	195,03	1524,18	84,79	1917,7	54,12	68,752	248,41	1944,03	69,71	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**15467,40**	**444,45**	**551,03**	**2261,95**	**15620,13**	**499,77**	**#ЗНАЧ!**	**453,10**	**654,37**	**2711,65**	**19258,30**	**575,86**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1546,74**	**44,445**	**55,103**	**226,195**	**1562,013**	**49,977**	**#ЗНАЧ!**	**45,31**	**65,437**	**271,165**	**1925,83**	**57,586**	**#ЗНАЧ!**

0
0

0