Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ

СЦРР-ДС "Золотой ключик"

_____О.Г.Наполова

03,06,2021-17,06,2021

1 день

завтрак		1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
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	21,1	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
отвар шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,24	0,1	18,33	100	60	417*
итого			467,7	7,63	14,54	57,16	423,6	14,13	547,8	9,28	17,79	77,05	531,98	64,02	#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*
азу по татарски			180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	375
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			**520**	**18,33**	**14,878**	**66,34**	**470,75**	**17,49**	**650**	**21,09**	**18,332**	**74,84**	**551,87**	**21,51**	**#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 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 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**	**14,84**	**19,51**	**71,79**	**387,89**	**3,2**	**480**	**15,84**	**19,57**	**81,54**	**615,6**	**3,2**	**#ЗНАЧ!**
итого эа день		**1587,7**	**45,99**	**55,638**	**216,19**	**1435,89**	**35,5**	**1927,8**	**55,11**	**66,092**	**272,83**	**1976,25**	**89,83**	**#ЗНАЧ!**
2 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 мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
10 часов														
сок		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		**460,70**	**12,98**	**16,75**	**88,84**	**489,20**	**6,90**	**540,80**	**15,98**	**20,81**	**103,33**	**589,77**	**6,11**	**#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
перловый гарнир		120	2,49	3,66	22,86	137,42	0	150	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84
гуляш из печени		110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	123,8	0	43
помидор св.		40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
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		**640**	**19,2**	**19,617**	**74,21**	**559,22**	**20,3**	**760**	**19,9**	**22,51**	**95,75**	**679,86**	**22,34**	**1034**
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	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого		**200**	**1,61**	**1,86**	**33,22**	**155,4**	**4,8**	**250**	**3,15**	**3,913**	**54,23**	**262,8**	**6,4**	**366**
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
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
мармелад		40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого		**430**	**7,14**	**17**	**64,32**	**295,8**	**9,64**	**480**	**9,2**	**18,36**	**78,98**	**377,9**	**12,05**	**533**
итого за день		1730,70	40,93	55,23	260,59	1499,62	41,64	2030,80	48,23	65,59	332,29	1910,33	46,90	#ЗНАЧ!

3 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
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
отвар шиповника		100	0,18	0,08	13,75	45	11	100	0,24	0,1	18,33	45	15	417*
итого		**467,7**	**11,09**	**17,6**	**67,16**	**486,5**	**12,37**	**#ЗНАЧ!**	**13,91**	**21,84**	**84,49**	**580,48**	**16,77**	**#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
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 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
с зел гор		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
Итого		**570**	**15,2**	**20,088**	**68,89**	**572,16**	**26,48**	**730**	**18,79**	**23,462**	**86,97**	**669,78**	**42,83**	**#ЗНАЧ!**
сок		200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
итого		**200**	**1,5**	**0**	**30,2**	**128**	**6**	**200**	**1,5**	**0**	**30,2**	**128**	**6**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
омлет с кукурузой		120	6,57	8,7	3,7	117,86	2,52	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53	312
печенье								40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
чай с сах		180	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
пюре фрукт.		90	0,9		15	64								
итого		**420**	**9,01**	**8,8**	**37,8**	**264,26**	**4,12**	**420**	**14,74**	**16,24**	**63,72**	**457,8**	**5,53**	**1192**
итого за день		**1657,7**	**36,8**	**46,488**	**204,05**	**1450,92**	**48,97**	**#ЗНАЧ!**	**48,94**	**61,542**	**265,38**	**1836,06**	**71,13**	**#ЗНАЧ!**
4 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 мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
Итого		**373**	**15,08**	**11,2**	**67,92**	**398,5**	**1,38**	**455**	**23,16**	**12,77**	**79,58**	**483**	**1,68**	**#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*
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
суфле мясопеченоч		70	12,7	13,4	3,97	188,43	0	80	14,54	15,37	4,5	215,34	0	106
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
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		**560**	**23,76**	**22,838**	**82,64**	**643,17**	**7,47**	**720**	**29,23**	**29,142**	**104,15**	**767,82**	**9,1**	**#ЗНАЧ!**
банан		200	0,8	0,8	19,6	288	20	250	1	1	24,5	360	20,5	126
сок		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		300	2,3	0,8	49,8	352	26	250	2,5	1	54,7	424	26,5	#ЗНАЧ!
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
чай с сахаром		200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
хачапури с сыром		100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
итого		**450**	**13,39**	**6,627**	**55,93**	**332,46**	**11,05**	**500**	**13,9**	**7,53**	**61,01**	**361,64**	**17,1**	**493**
итого за день		1683	54,53	41,465	256,29	1726,13	45,9	1925	68,79	50,442	299,44	2036,46	54,38	#ЗНАЧ!
5 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 сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
10 часов														
сок		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		**460,7**	**7,24**	**11,56**	**75,74**	**371,1**	**8,3**	**540,8**	**12**	**13,9**	**85,85**	**432,6**	**8,9**	**#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
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
с зел гор		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
компот вишня		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		**550**	**19,36**	**13,19**	**78,8**	**499,82**	**18,79**	**690**	**22,1**	**16,47**	**94,8**	**615,47**	**27,28**	**960**
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														
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
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
чай с сахаром		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		**400**	**5,17**	**15,84**	**54,36**	**374,67**	**15,93**	**460**	**10,57**	**16,68**	**66,02**	**435,6**	**19,2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1610,7**	**36,96**	**47,3**	**229,8**	**1399,24**	**43,7**	**1940,8**	**53,57**	**57,45**	**286,07**	**1760,47**	**56,48**	**#ЗНАЧ!**
6 день														
завтрак														
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		30,7	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
10 часов														
сок		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		**460,7**	**11,56**	**16,05**	**88,21**	**474,6**	**6,9**	**540,8**	**13,16**	**19,22**	**100,81**	**553,73**	**6,11**	**#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 по польски		60	8,85	5,02	2,59	90,84	1,9	80	12,3	6,86	3,66	124,76	3	65
помидор св		40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
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		**560**	**19,62**	**20,4**	**71,95**	**575,61**	**45,57**	**740**	**25,63**	**25,16**	**90,78**	**724,97**	**55,77**	**#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**	**200**	**0,8**	**0,8**	**10**	**128**	**20**	**126**

ужин														
царский пирог с		150	22,9	16	34,3	389,5	0	160	24,4	17	36,6	415,5	0	330
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		200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого		**380**	**25,12**	**18,55**	**63,02**	**531,2**	**0**	**400**	**27,36**	**20,4**	**70,92**	**590,6**	**0**	**568**
итого за день		**1600,7**	**57,1**	**55,8**	**233,18**	**1709,41**	**72,47**	**1880,8**	**66,95**	**65,58**	**272,51**	**1997,3**	**81,88**	**#ЗНАЧ!**
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
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
10 часов														
сок		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		**460,5**	**12,16**	**16,99**	**81,08**	**453,75**	**8,06**	**540,8**	**14,91**	**21,13**	**92,98**	**542,46**	**8,75**	**#ЗНАЧ!**
обед														
суп манный с гренками		180	2,95	4,80	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118,00	19,41	44
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
тефтеля мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
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		**580**	**15,16**	**13,545**	**76,68**	**442,59**	**30,85**	**670**	**18,24**	**17,6**	**94,88**	**549,5**	**38,53**	**1515**
мандарины		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
ИТОГО		**100**	**0,56**	**0,14**	**15,2**	**64**	**26,6**	**250**	**0,82**	**0,82**	**12,5**	**160**	**25**	**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
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

мармелад			40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого			**450**	**10,18**	**19,8**	**73,08**	**375,6**	**6,7**	**480**	**12,24**	**21,16**	**84,74**	**435,4**	**9**	**616**
итого день			**1590,5**	**38,06**	**50,475**	**246,04**	**1335,94**	**72,21**	**1940,8**	**46,21**	**60,71**	**285,1**	**1687,36**	**81,28**	**#ЗНАЧ!**
8 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
хлеб 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
10 часов															
сок			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			**460,7**	**11,78**	**17,27**	**81,61**	**460,1**	**7,46**	**540,8**	**14,37**	**21,5**	**93,69**	**550,98**	**7,95**	**#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*
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
биточек мясной			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
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			**520**	**16,03**	**13,318**	**81,98**	**517,96**	**16,51**	**670**	**19,91**	**18,362**	**98,6**	**623,07**	**20,43**	**#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 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	120,00	9,00	10,20	43,40	277,40	1,67	174
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			**390**	**7,54**	**8,577**	**49,15**	**266,31**	**11,94**	**520**	**14,26**	**12,03**	**68,11**	**393,04**	**18,67**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1570,7	40,54	45,875	233,64	1398,02	36,59	1980,8	57,44	62,292	299,8	1843,89	48,15	#ЗНАЧ!

9 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
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
сыр		7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
сок		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		**467,7**	**11,79**	**16,34**	**88,21**	**510,9**	**6,97**	**547,8**	**14,31**	**20,16**	**102,49**	**606,76**	**6,18**	**#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*
бефстрогонов из печени		110	10,25	7,052	3,82	119,9	0	120	11,18	7,69	4,13	123,8	0	43
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 с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
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
итого		**640**	**22,2**	**17,89**	**83,84**	**584,79**	**17,63**	**780**	**27,88**	**21,332**	**104,84**	**693,01**	**18,9**	**#ЗНАЧ!**
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**
суп с фрикадельками		180	7,5	7,2	15,9	143,01	8	200	7,8	7,6	17,5	158,9	8	186
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**	**10,4**	**19**	**59,98**	**326,01**	**8**	**460**	**11**	**13,36**	**58,63**	**339,97**	**8**	**511**
итого за день		1707,7	45,19	54,03	251,63	1709,7	52,6	2037,8	54,19	55,852	290,46	1999,74	53,58	#ЗНАЧ!
10 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	
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
10 часов														
отвар шиповника		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,24	0,1	18,33	60	15	417*

итого			**460,7**	**12,28**	**14,48**	**58,67**	**419,7**	**11,68**	**540,8**	**15,54**	**17,77**	**73,16**	**472**	**15,91**	**#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
рис отв			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
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*
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 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			**630**	**17,27**	**17,715**	**107,93**	**607,29**	**11,57**	**770**	**20,59**	**20,76**	**131,66**	**748,7**	**13,66**	**#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															
макароны с сыром			150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
сыр			20	0,23	0,29	0	75	0,07	30	0,23	0,29	0	111	0,07	*7
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			**400**	**10,38**	**8,39**	**54,53**	**406,6**	**2,07**	**430**	**11,38**	**8,45**	**61,13**	**474,2**	**2,07**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1740,7	45,04	47,485	275,23	1691,17	31,32	1990,8	52,62	53,88	320,05	1952,48	37,64	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**16480,10**	**441,14**	**499,78**	**2406,64**	**15356,04**	**480,90**	**#ЗНАЧ!**	**453,10**	**599,43**	**2923,93**	**19000,34**	**621,25**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1648,01**	**44,114**	**49,978**	**240,664**	**1535,604**	**48,09**	**#ЗНАЧ!**	**45,31**	**59,943**	**292,393**	**1900,03**	**62,125**	**#ЗНАЧ!**

0
0

0