

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

18,06,2021-01,07,2021

Утверждаю:

Директор МАДОУ

СЦРР-ДС "Золотой ключик"

О.Г.Наполова

1 день

[illegible]

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
мандарины		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
итог		400	8,67	8,94	37,88	259,26	31,12	480	12,3	12,48	49,12	355	32,13	714
итого за день		1533	38,77	48,49	238,11	1413,6	61,58	1925	57,7	65,86	310,52	2039,32	109,81	#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 лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
10 часов														
отвар шиповника		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	15	417*
итого		460,70	5,92	11,64	59,29	367,10	13,30	540,80	6,72	13,98	69,40	428,60	17,90	#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
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	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
огурец 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 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 отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		560	17,35	15,368	94,07	578,37	22,77	710	19,9	20,242	110,78	688,52	22,82	1572
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														
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
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		400	5,13	15,84	54,24	369,67	14,33	460	6,57	16,68	65,87	431,6	17,2	502
итого за день		1620,70	33,59	49,56	228,50	1468,79	51,08	1950,80	42,09	61,30	285,45	1825,52	59,02	#ЗНАЧ!

3 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
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
отвар шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*
итого			467,7	10,69	17,64	65,16	492,1	12,53	#3НАЧ!	13,28	21,87	77,24	582,98	13,02	#3НАЧ!
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*
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 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
Итого			520	18,33	14,878	66,34	470,75	17,49	650	21,09	18,332	74,84	551,87	21,51	#3НАЧ!
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 лапша дом			180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	200	11,9	7,71	27,71	384	1,2	126*
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			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
итого			430	14,84	19,51	71,91	392,89	2,8	480	15,84	19,57	81,54	615,6	3,2	#3НАЧ!
итого за день			1617,7	44,66	52,828	213,41	1483,74	52,82	#3НАЧ!	51,01	60,572	243,62	1878,45	57,73	#3НАЧ!
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
батон с мас сыр			44	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	44	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	104
чай с сахаром			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
Итого			374	19,68	16,3	60,24	439,9	1	444	27,26	17,58	70,9	504,4	1,3	891

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	
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 с/ф		180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522	
соус том-смет		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		590	23,02	22,805	74,9	633,11	8,4	720	28,46	27,94	101,04	780,37	10,44	#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	250	1,5	0	30,2	128	6	#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		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	
итого		410	15,62	21,7	62,6	471,04	2,31	450	19,77	27,41	75,13	593	2,39	#ЗНАЧ!	
итого за день		1574	59,82	60,805	227,94	1672,05	17,71	1864	76,99	72,93	277,27	2005,77	20,13	#ЗНАЧ!	
5 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	
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	
10 часов															
отвар шиповника		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*	
итого		473	11,26	12,43	85,07	489,1	12,38	555	14,76	15,78	100,56	605,17	11,59	#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	
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	
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	
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	

итого			630	21,35	18,9	124,4	573,3	39,19	780	27,18	22,8	154,38	723,81	38,62	1360
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															
макароны с сыром			150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
сыр			20	0,46	0,58	0	72	0,14	30	0,23	0,69	0	108	0,21	*7
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*
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого			400	12	20,38	76,6	497,2	1,74	450	16,73	20,55	86,23	576,8	2,21	#ЗНАЧ!
итого за день			1703	49,8	58,42	306,97	1713,25	53,99	2035	67,57	69,53	380,57	2182,58	53,52	#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
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															
отвар шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*
итого			460,7	7,3	13,61	61,36	398,6	13,3	540,8	12,82	16,63	72,17	470,62	13,9	#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
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
зеленый гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
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			530	19,34	23,458	81,24	585,82	11,61	690	23,58	28,162	97,04	765,93	27,83	1308
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 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
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
чай сл			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			430	7,14	17	67,32	308,8	9,64	460	9,2	18,36	79	378,4	12,05	533
итого за день			1620,7	34,58	54,868	219,92	1421,22	54,55	1890,8	46,4	63,952	258,21	1742,95	73,78	#3НАЧ!
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
10 часов															
отвар шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*
итого			460,5	10,24	16,13	71,76	470,6	11,9	540,8	11,84	19,3	84,36	549,73	11,11	#3НАЧ!
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
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			550	14,11	10,775	82,19	423,52	21,25	670	17,36	13,23	103,45	536,25	27,37	1632
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	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#3НАЧ!
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 сах			200	4,1	4,1	22,8	138	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153

[illegible]

9 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 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	11,89	16,68	83,28	491,35	7,53	547,8	14,44	20,62	95,91	580,6	8,02	#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*
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
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 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			560	19,57	19,668	74,28	552,67	33,92	730	25,64	26,172	88,73	701,19	43,13	#ЗНАЧ!
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	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
ИТОГО			200	5,19	6,71	20,9	153,65	0,68	240	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	695
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 сл			200	0	0	11,98	43	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	30	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого			410	10,22	20,5	54,58	329,58	4,66	450	14,1	24,04	63,87	413,56	19,71	771
итого за день			1637,7	46,87	63,558	233,04	1527,25	46,79	1967,8	63,08	81,232	287,91	1972,15	71,96	#ЗНАЧ!
10 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*
10 часов															
отвар шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,24	0,1	18,33	60	15	417*

[illegible]

[illegible]