

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

16.07.2021-29.07.2021

Утверждаю:

И.о. директора МАДОУ

"СЦРР-ДС "Золотой ключик"

И.Н.Олейник

1 день

завтрак	1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углевод	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	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														
напиток лимонный		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	60	417*
итого		460,7	10,96	17,95	62,96	454,5	13,06	#ЗНАЧ!	13,75	22,38	74,31	544,84	62,75	#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
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
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 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
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		600	18,1	16,938	97,34	579,53	21,27	780	22,58	20,642	119,6	685,94	23,26	#ЗНАЧ!
сок		200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого		220	3	1,85	45,1	211,4	6	240	4,5	3,9	60	294,8	6	#ЗНАЧ!
ужин														
суп мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,98	8,21	28,32	187,4	0,9	54
рогалик с повидлом		50	3,61	4,94	35,87	193,44	0,2	60	4,33	5,93	46,04	232,12	0,25	149

чай с сахаром		150	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог		380	10,75	12,34	67,95	402,74	3,1	460	12,35	14,14	86,49	466,52	3,15	357
итого за день		1660,7	42,81	49,078	273,35	1648,17	43,43	#ЗНАЧ!	53,18	61,062	340,4	1992,1	95,16	#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 сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
10 часов														
напиток лимонный		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
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 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		550	17,48	13,068	93,47	557,71	10,87	710	19,9	18,412	110,88	676,79	10,92	#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	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														
суп фруктовый		150	0,4	0	40,4	157,5	0,2	200	0,5	0	53,8	210	0,26	326
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
сырные палочки		60	17,3	15,7	28	198	0	60	17,3	15,7	28	198	0	226
итого		390	17,7	15,7	77,38	385,5	0,2	460	17,8	15,7	93,78	451	0,26	700
итого за день		1600,70	46,29	47,12	251,04	1463,96	25,05	1950,80	53,32	58,49	313,46	1833,19	30,18	#ЗНАЧ!

3 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	
10 часов															
напиток лимонный		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*	
итого		473	9,84	11,73	84,44	474,5	12,38	555	11,94	14,19	98,04	569,13	11,59	#ЗНАЧ!	
обед															
суп карт с мак изд		150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	82	
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	
напиток шиповника		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	15,31	13,558	76,45	429,43	23,41	670	18,27	16,532	88,04	507,95	29,06	1557	
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 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		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154	
итого		420	7,54	8,577	49,15	266,31	11,94	520	10,3	12,03	68,11	393,04	18,67	486	
итого за день		1613	33,49	34,665	220,04	1298,24	67,73	1945	41,31	43,552	264,19	1598,12	79,32	#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	
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	10,18	16,63	55,61	407,1	0,7	#ЗНАЧ!	12,74	20,65	69,09	501,62	0,9	#ЗНАЧ!	

[illegible]

итого			560	19,66	16,1	120,85	536,35	28,73	720	24,11	21,06	150,42	671,35	28,52	#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	166
итого			200	3	1,85	45,1	211,4	6	250	4,5	3,9	60	294,8	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	0,46	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			1620,7	47,44	53,41	299,02	1663,05	48,75	#ЗНАЧ!	61,52	64,06	362,3	2012,81	49,44	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
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	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															
лимонный напиток			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*
итого			460,7	15,66	15,68	68,99	454,6	11,9	540,8	23,24	17,96	79,65	523,6	12,2	#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
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
компот курага			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
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
итого			610	20,04	20,05	76,22	569,28	20,77	780	23,4	23,052	91,7	667,31	22,75	1041
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529

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			1680,7	46,53	57,59	218,53	1402,93	42,99	1980,8	61,74	65,872	259,95	1679,31	48,1	#3НАЧ!
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
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															
лимонный напиток			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*
итого			460,5	10,34	16,47	66,83	451,35	12,46	540,8	12,89	20,41	79,46	540,6	12,95	#3НАЧ!
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*
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 изюм			180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
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 ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
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
итого			650	19,3	16,025	108,21	603,8	18	770	25,37	19,84	139,95	759,49	19,42	#3НАЧ!
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															
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
зел.горошек			40	0,75	0	3,8	20,96	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
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 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	
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	
лимонный напиток		100	1,5	0	30,2	60	6	100	1,5	0	30,2	60	6	418*	
итого		467,7	12,29	16,94	86,01	505	7,57	547,8	14,09	20,31	97,88	583,59	6,98	#ЗНАЧ!	
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	
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 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		550	19,4	13,955	78,17	494,22	6,48	650	23,72	16,44	96,39	611,19	8	1063	
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!	
ужин															
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		
булочка детская		50	3,61	6,88	23,94	129,58	0	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0	177	
чай сл		200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	11,98	43	0	148	
итого		430	10,21	10,68	48,54	291,68	0,68	460	13,85	14,7	62,33	353,1	0,91	325	
итого за день		1667,7	44,9	43,425	257,82	1502,3	20,73	1897,8	56,16	55,35	316,6	1842,68	21,89	#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	
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															
лимонный напиток		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,24	0,1	18,33	60	15	417*	

[illegible]

[illegible]