

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

30.07.2021-12.08.2021

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 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														
напиток шиповника		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	60	417*
итого		460,7	11,66	16,83	72,39	485,2	11,9	540,8	14,66	20,89	86,88	585,77	60,11	#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
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441
гуляш 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 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		610	21,62	20,05	84,8	594,68	26,08	770	24,84	25,182	98,58	718,22	30,32	1426
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														
рагу из св овощей		180	2,23	4,04	10,13	86,67	14,33	200	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 сахаром		150	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог		360	3,77	4,14	29,11	164,07	16,33	440	5,21	4,98	40,92	230	19,2	400
итого за день		1630,7	37,85	41,82	196,3	1371,95	74,31	1950,8	45,51	51,852	236,38	1661,99	129,63	#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
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														
напиток шиповника		100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	15	417*
итого		460,70	8,98	14,74	67,29	435,60	11,70	540,80	10,78	18,08	80,07	519,60	15,90	#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*
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 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 с отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		550	17,89	13,248	103,47	554,49	7,84	710	19,9	18,122	127,95	666,48	9,52	#ЗНАЧ!
кисель		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого		170	1,59	1,92	35,15	165,45	1,35	240	3,12	4	56,8	276,2	1,8	#ЗНАЧ!
ужин														
картофельная зап.с сайрой		180	14,7	14,97	39	337,28	1,01	200	16,54	18,2	45,62	401,03	1,32	76
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
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*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого		420	16,57	17,54	59,95	445,77	1,5	480	19,53	21,66	76,8	564,43	1,97	#ЗНАЧ!
итого за день		1600,70	45,03	47,45	265,86	1601,31	22,39	1970,80	53,33	61,86	341,62	2026,71	29,19	#ЗНАЧ!

3 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	
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 шиповника		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	474,8	12,38	555	12,86	14,84	99,72	586,16	11,59	#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	
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 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	18,48	15,255	71,69	504,73	9,62	650	21,44	17,74	88,07	606,19	11,85	1165	
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	
кукуруза		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134	
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		360	8,86	8,8	26,6	215,98	6,26	420	12,74	12,34	38,92	311,96	21,71	722	
итого за день		1583	38,68	35,785	212,93	1323,51	34,26	1825	48,54	44,92	256,91	1632,31	51,15	#ЗНАЧ!	
4 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	
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	10,66	16,99	50,88	389,75	2,06	440,8	13,41	21,13	62,78	478,46	2,75	891	

[illegible]

итого			590	21,05	15,238	122,23	525,44	21,89	720	26,82	19,142	146	651,7	27,02	1602
молоко			200	3,69	4,86	6	110	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого			200	3,69	4,86	6	110	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
ужин															
суп мол вермиш			180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	6,2	6,9	42,43	175,7	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 сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			410	10,54	9,79	49,08	336,1	2,56	460	15,8	11,2	79,04	404,7	3	#ЗНАЧ!
итого за день			1660,7	50,94	45,568	246,3	1426,14	37,03	1920,8	71,76	54,802	314,29	1690	43,32	#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
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															
напиток шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*
итого			460,7	10,46	17,35	65,16	456,1	12,46	540,8	13,05	21,58	77,24	546,98	12,95	#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*
суфле мясопеченоч			70	12,7	13,4	3,97	188,43	0	80	14,54	15,37	4,5	215,34	0	106
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
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
итого			570	23,25	24,848	73,96	643,5	19,52	730	28,58	31,382	93,45	783,32	24,51	#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	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 картоф			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
сырные палочки			60	17,3	15,7	28	198	0	60	17,3	15,7	28	198	0	226
чай сл			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			440	19,55	16,727	57,48	327,86	8,95	500	21,06	17,69	69,18	389,14	15	654
итого за день			1690,7	56,26	60,775	241,7	1638,86	46,93	2010,8	67,19	74,552	299,87	2014,24	58,46	#3НАЧ!
7 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			30,5	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															
напиток шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,18	0,08	13,75	60	11	417*
итого			460,5	10,36	16,71	69,36	467,1	11,7	540,8	12,92	20,73	82,84	561,62	11,9	#3НАЧ!
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
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
компот с/ф			150	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
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			540	18,42	26,725	78,23	607,5	21,2	710	22,36	31,32	98,89	804,98	23,44	1227
кисель			180	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
вафли			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
ИТОГО			200	1,59	1,92	35,15	165,45	1,35	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#3НАЧ!
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

[illegible]

9 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
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															
напиток шиповника			100	1,5	0	30,2	60	6	100	1,5	0	30,2	60	6	418*
итого			473	6,84	7,16	88,42	371	8,78	555	12,1	8,79	99,53	448	9,38	#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 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			490	21,28	27,708	90,32	587,83	15	650	27,17	37,952	109,04	892,67	16,6	854
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															
пирожок печеный из дрож			100	3,87	4,32	24,4	162	18,51	100	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
с печенью			60	3,61	6,88	23,94	129,58	0	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0	177
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
мандарины			100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
итого			410	8,08	11,34	72,64	390,58	46,71	460	14,12	14,81	89,32	477,7	50,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1573	41,39	52,918	272,28	1503,06	71,17	1905	62,29	71,952	337,29	2095,17	77,28	#ЗНАЧ!
10 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
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															
напиток шиповника			100	0,18	0,08	13,75	60	11	100	0,24	0,1	18,33	60	15	417*

[illegible]

[illegible]