

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

17.08.2021-30.08.2021

Утверждаю:

Директор МАДОУ

"СЦРР-ДС "Золотой ключик"

О.Г.Наполова

1 день

завтрак		1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углевод	ккал	витС	№ т/к
каша мол пшениная			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
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
сок			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			467,7	12,29	16,94	86,01	509,3	7,57	547,8	15,01	20,96	99,56	604,62	6,98	#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 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
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 из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
итого			600	18,27	16,81	105,94	603,09	15,74	770	22,93	21,68	136,63	751,38	11,72	#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															
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 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
итог		360	17,54	20,88	75,11	522,74	2,27	450	22,28	25,75	95,83	679,6	2,33	#ЗНАЧ!
итого за день		1597,7	49,69	56,55	302,21	1800,58	26,93	2007,8	63,34	72,39	388,82	2311,8	22,83	#ЗНАЧ!
2 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
10 часов														
сок		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		460,70	11,66	16,39	83,28	455,35	7,46	#ЗНАЧ!	14,21	20,33	95,91	544,60	7,95	#ЗНАЧ!
обед														
суп гороховый м/б		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158
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 курага		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	19,68	13,978	76,98	481,86	6,78	650	19,9	16,462	88,35	570,64	8,2	1182
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
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
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
Сочни с творогом		50	2,54	11,11	29,42	224,7	0,03	60	3,05	13,5	35,16	265,62	0,04	138
итого		410	9,64	18,51	61,5	434	0,93	460	11,03	21,71	75,46	496,02	0,94	340
итого за день		1620,70	41,78	49,68	241,36	1659,21	35,17	#ЗНАЧ!	46,14	59,50	284,22	1971,26	37,59	#ЗНАЧ!

3 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 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															
сок			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			460,7	13,92	12,5	77,44	390,1	8,5	#3НАЧ!	20,5	13,78	85,43	436,6	9,2	#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*
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 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 ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
с зел гор			40	0,75	0	3,8	20,96	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
Итого			590	17,58	14,718	87,98	565,72	18,95	750	21,97	20,232	106,5	679,76	36,91	#3НАЧ!
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															
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			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			390	13,44	7,81	46,81	287,29	2,8	440	14,44	7,87	56,44	510	3,2	#3НАЧ!
итого за день			1640,7	50,13	41,738	233,13	1396,76	30,93	#3НАЧ!	65,81	52,282	287,77	1903,16	50,41	#3НАЧ!
4 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
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	10,28	17,27	51,41	396,1	1,46	#3НАЧ!	12,87	21,5	63,49	486,98	1,95	#3НАЧ!

обед															
сок	10часов		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
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
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			180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
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
хлеб с отр			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			670	19,92	26,725	108,43	671,5	27,2	810	23,86	31,32	129,09	868,98	29,44	#3НАЧ!
напиток лимонный			150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого			170	1,61	1,86	33,22	155,4	4,8	250	3,15	3,913	54,23	262,8	6,4	804
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
хачапури с сыром			100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
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			1650,7	45,2	52,482	248,99	1555,46	44,51	#3НАЧ!	53,78	64,263	307,82	1980,4	54,89	#3НАЧ!
5 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
10 часов															
шиповник			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			460,7	11,68	16,63	85,81	471,1	6,7	#3НАЧ!	14,24	20,65	99,29	565,62	6,9	#3НАЧ!
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
макароньы 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
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 вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164

итого			560	24,41	21,9	82,76	633,06	10,83	720	31,32	27,14	110,89	797,47	6,4	#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															
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 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			410	5,17	15,84	54,33	274,67	15,93	440	10,57	16,68	66,02	335,6	19,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1630,7	42,76	54,37	253,1	1506,83	39,46	#ЗНАЧ!	57,63	64,47	306,4	1826,69	38,5	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
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
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			460,7	14,1	15	72,92	422,1	7,28	540,8	17,5	18,47	82,1	473,86	7,71	#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
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	21,06	29,758	85,19	596,5	13,37	650	27,39	39,202	104,85	888,45	16,95	839
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	
чай сл		200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148	
итого		410	5,74	5,3	42,22	203,2	9,64	440	7,8	6,66	53,9	272,8	12,05	357	
итого за день		1560,7	41,7	50,858	210,33	1349,8	50,29	1830,8	53,49	65,132	250,85	1763,11	56,71	#ЗНАЧ!	
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 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		460,5	8,5	12,95	80,21	406,1	8,5	540,8	13,06	15,12	90,14	462,73	8,11	#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	
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 курага		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		590	19,29	16,105	113,74	525,89	24,56	720	23,65	19,9	141,73	659,25	30,46	1522	
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	250	0,82	0,82	12,5	160	25	695	
ужин															
омлет с кукур		120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	101	
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 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
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			460,7	13,48	17,35	86,64	487,6	7,5	540,8	16,68	21,61	100,4	587,63	6,91	#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*
гороховое пюре			120	4,2	2,3	12,5	113	0	150	4,63	3,5	18,8	170	0	111
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
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
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			590	20,22	19,218	66,83	550,68	20,52	760	23,97	25,202	81,81	708,54	25,62	#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
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
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	10,71	14,28	59,02	351,88	0,9	460	13,03	17,84	73,82	408,1	0,9	379
итого за день			1680,7	45,21	51,648	232,09	1678,16	48,92	2010,8	54,68	65,652	280,53	2064,27	53,93	#ЗНАЧ!
10 день															
каша мол пшениная			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															
отвар шиповника			100	0,18	0,08	13,75	50	11	100	0,24	0,1	18,33	50	15	417*

[illegible]

[illegible]