

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

31.08.2021-13.09.2021

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 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 сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
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	540,8	24,46	13,78	85,43	436,6	9,2	#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
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
котлета мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
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		520	15,66	11,96	78,9	445,79	35,61	670	18,36	15,86	94,83	567,72	43,32	#ЗНАЧ!
молоко		180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
вафли		40	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	120,5	0	166
итого		220	5,19	6,71	20,9	153,65	0,68	250	8,9	10,4	39,4	230,5	1,1	695
ужин														
творож.запеканка		160	12,91	9,63	15,12	256,68	4,03	180	18,2	13,48	21,59	299,6	5,6	254*
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		370	16,67	12,28	50,84	432,78	6,03	460	23,7	17,04	72,64	557,2	7,6	#ЗНАЧ!
итого за день		1570,7	51,44	43,45	228,08	1422,32	50,82	1920,8	75,42	57,08	292,3	1792,02	61,22	#ЗНАЧ!
2 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
итого		360,70	10,68	17,23	53,41	405,50	1,30	440,80	13,44	21,45	66,16	499,48	1,70	894,00
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*
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
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	21,02	21,677	86,59	615,71	22,75	770	19,9	27,07	109,59	754,55	28,72	#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 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 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	14,8	19,51	71,79	387,89	1,2	480	15,8	19,57	81,39	611,6	1,2	#ЗНАЧ!
итого за день		1630,70	47,30	59,22	231,39	1697,10	45,25	1940,80	50,14	69,09	281,64	2225,63	52,12	#ЗНАЧ!

3 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
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
рис отв			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
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
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 с отр			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
Итого			520	18,58	14,358	82,43	533,44	10,47	680	24,17	18,342	96,97	650,93	13,55	1283
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	604
итого			220	3	1,85	45,1	211,4	6	250	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
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 сах			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			430	13,39	6,627	52,9	320,46	10,65	500	13,9	7,53	61,01	361,64	17,1	493
итого за день			1530,7	45,63	39,825	231,31	1455,05	29,18	1870,8	55,98	50,902	280,76	1785,83	39,4	#ЗНАЧ!
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
чай с мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
Итого			360,7	10,28	17,27	51,41	396,1	1,46	440,8	12,87	21,5	63,49	486,98	1,95	896

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
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 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	23,91	16,462	88,35	570,64	8,2	1186
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	3,12	4	56,8	276,2	1,8	#ЗНАЧ!
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 с сахаром			180	0,04	0	12,13	35	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	53	0	20	1,4	11,7	25,1	53	0	176
итого			410	7,18	17	67,47	248,2	11,64	460	9,24	18,36	79,13	329,3	14,05	539
итого за день			1520,7	38,73	50,168	231,01	1291,61	21,23	1800,8	49,14	60,322	287,77	1663,12	26	#ЗНАЧ!
5 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
бүтерброд 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*
итого			373	6,6	8,55	62,69	346	2,98	455	11,66	10,01	73,62	418,13	2,59	#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
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*
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			550	16,46	14,68	83,55	545,16	21,91	710	20,66	20,19	107,08	683,45	20,13	#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															
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
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	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			430	9,42	8,94	41,8	279,98	32,86	520	17,26	12,48	54,12	375,96	48,31	#ЗНАЧ!
итого за день			1553	37,67	38,88	208,94	1324,79	58,43	1925	58,48	53,08	274,22	1754,34	72,13	#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
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	15,98	16,2	53,04	393	1,5	440,8	23,76	18,68	62,97	461,46	2	896
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
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	40	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			570	18,42	26,725	78,23	607,5	21,2	690	22,36	31,32	98,89	804,98	23,44	1287
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 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 дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358	
чай сл		180	0	0	11,98	35	0	200	0	0	12	47	0	148	
итого		410	10,21	10,7	48,5	283,68	0,68	450	12,41	11,97	52,73	308,98	0,91	506	
итого за день		1540,7	45,41	54,425	189,77	1412,18	43,38	1780,8	59,33	62,77	224,59	1703,42	46,35	2815	
7 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		30,5	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*	
итого		360,5	5,74	11,56	45,54	307,1	2,3	440,8	6,54	13,9	55,65	368,6	2,9	#3НАЧ!	
обед															
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158	
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 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		520	18,15	25,462	82,85	532,21	14,05	650	24,24	34,51	111,7	852,64	21,8	848	
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	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#3НАЧ!	
ужин															
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	180	8,6	8	32,4	237,2	0	220*	
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]

[illegible]

[illegible]

[illegible]