

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

28.09.2021-11.10.2021

Утверждаю:

Директор МАДОУ

"СЦРР-ДС "Золотой ключик"

О.Г.Наполова

1 день

завтрак		1	до Злет	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
коф-ый напиток			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
сыр			7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
итого			367,7	11,71	17,04	58,64	461,2	0,97	447,8	14,71	21,1	73,13	561,77	0,18	#ЗНАЧ!
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 мясная			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
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 отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
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			550	17,43	13,238	94,54	532,07	9,07	710	21,91	16,942	116,8	638,48	11,06	#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															
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
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	50	0	20	1,4	11,7	25,1	50	0	176

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		380	5,17	15,84	54,21	214,07	16,33	460	6,61	16,68	66,02	280	19,2	576
итого за день		1497,7	35,11	46,918	226,99	1495,34	46,37	1867,8	44,23	55,722	280,45	1840,25	50,94	#ЗНАЧ!
2 день														
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280
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 мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого		373,00	15,08	11,20	67,92	398,50	1,38	455,00	23,16	12,77	79,58	483,00	1,68	#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 туш.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 отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		490	20,5	29,348	81,99	574,08	13,2	650	19,9	38,682	100,86	860,45	16,74	776
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 с фрикадельками		190	7,5	7,2	15,9	143,01	8	210	7,8	7,6	17,5	158,9	8	186
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
итого		400	9	7,3	34,88	220,41	8	450	10,3	7,76	46,08	280,9	8	456
итого за день		1483,00	47,58	49,70	229,89	1404,39	28,58	1805,00	57,86	63,11	286,52	1919,15	32,42	#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
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	10,56	16,65	55,81	409	1,5	440,8	12,36	20,02	67,68	487,59	0,91	899
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
бефстрогонов 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			670	22,04	20,777	87,34	605,2	21,01	770	27,15	25,11	110,75	759,55	26,62	1420
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															
макароны с сыром			170	8,6	8	32,4	237,2	0	170	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
сыр			20	0,23	0,29	0	108	0,07	40	0,23	0,29	0	144	0,07	*7
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			400	10,37	8,39	51,5	427,6	1,67	450	11,37	8,45	61,13	507,2	2,07	#ЗНАЧ!
итого за день			1630,7	44,56	47,737	229,8	1607,25	25,53	1910,8	54	57,58	296,36	2030,54	31,4	#ЗНАЧ!
4 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
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*
Итого			360,7	7	12,95	50,01	342,4	2,5	440,8	12,48	15,77	61,62	415,76	2,11	#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
рис отв			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
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*
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			560	17,36	14,548	106,84	569,15	9,24	720	20,73	17,702	124,51	675,9	11,27	#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	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															
суп картоф			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	180	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
пирожок печеный из дрож			100	3,87	4,32	24,4	162	18,51	100	3,87	4,32	24,4	162	21,6	142
чай с сахаром			150	0,04	0	12,13	35	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			400	4,66	5,247	44,03	236,46	29,46	480	5,17	6,15	49,11	277,64	38,6	454
итого за день			1520,7	34,21	39,455	221,78	1301,66	41,88	1890,8	47,28	50,022	274,64	1646,1	53,08	#ЗНАЧ!
5 день															
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
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	11,2	16,7	51,3	385,4	0,7	440,8	12,7	19,5	80,43	455,3	0,7	#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 ябл/вишня			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391

итого			550	16,34	14,8	76,47	517,37	21,16	710	20,5	20,35	97,67	646,35	26,73	#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	604
итого			200	3	1,85	45,1	211,4	6	250	4,5	3,9	60	294,8	6	#ЗНАЧ!
ужин															
омлет с сыром			120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	100
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			400	11,8	16,34	35,9	336,1	28,3	480	18,38	19,08	45,8	411,32	28,7	#ЗНАЧ!
итого за день			1510,7	42,34	49,69	208,77	1450,27	56,16	1880,8	56,08	62,83	283,9	1807,77	62,13	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
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 мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого			360,7	8,8	14,66	53,54	375,6	0,7	440,8	10,6	18	66,32	459,6	0,9	894
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*
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 из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
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			540	18,74	26,43	85,95	619,25	16,55	700	22,98	32,98	109,33	834,62	13,8	#ЗНАЧ!
яблоко			200	0,8	0,8	10	128	20,00	250	0,8	0,8	10	158	20	126
итого			200	0,8	0,8	10	128	20	250	0,8	0,8	10	158	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		1510,7	38,55	52,59	197,99	1406,53	37,93	1840,8	46,79	63,75	238,38	1761,2	35,61	#ЗНАЧ!	
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	
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*	
итого		373	6,72	9,13	60,29	342,5	2,78	455	12,74	11,44	72,1	430,02	3,38	#ЗНАЧ!	
обед															
суп овощной на мб с смет		180	4,28	6,54	8,30	98,32	0,30	200	7,54	9,08	11,53	122,67	0,30	40	
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 яблок/брус		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391	
хлеб с отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123	
итого		550	19,17	16,7	60,06	447,19	6,6	650	24,48	20,46	73,96	530,86	8,4	#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	50	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															
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 сахаром		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]