

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

12.10.2021-25.10.2021

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*
сгущенное молоко		7	1,01	1,4	12,3	28,7	0	7	1,01	1,4	12,3	28,7	0	90
итого		367,7	13,43	13,9	59,54	354,8	2,5	447,8	23,97	15,18	67,53	401,3	3,2	#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
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
сосиска		60	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	60	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	405
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
итого		550	15,37	22,848	60,54	574,71	26,2	700	18,51	26,742	74,6	661,07	28,14	#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														
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	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 сахаром		180	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
мармелад								20	1,4	11,7	25,1	52	0	176
пюре фрукт.		90	0,9		15	64								
сыр		20	0,23	0,29	0	108	0,07	30	0,23	0,29	0	144	0,07	*7
итог		470	11,27	8,39	66,38	486,6	2,07	450	12,77	20,15	86,23	559,2	2,07	#ЗНАЧ!
итого за день		1587,7	45,26	51,848	207,36	1569,76	31,45	1847,8	64,15	72,472	267,76	1898,37	34,51	#ЗНАЧ!
2 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		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
итого		360,70	10,06	16,05	58,01	410,60	0,90	440,80	11,66	19,22	70,61	489,73	0,11	#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*
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
напиток яблоко ягода		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		520	17,84	14,96	58,63	443,36	21,84	650	19,9	18,45	71,01	539,42	27,51	#ЗНАЧ!
сок		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
булочка дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого		250	5,11	6,9	54,1	182,58	6	250	5,11	6,9	54,1	182,58	6	#ЗНАЧ!
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
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
мармелад		20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого		410	6,08	15,7	59,26	267,6	6,7	460	8,14	17,06	73,92	340,4	9	611
итого за день		1540,70	39,09	53,61	230,00	1304,14	35,44	1800,80	44,81	61,63	269,64	1552,13	42,62	#ЗНАЧ!

3 день															
каша мол пшенная			180	4,56	5,45	25,71	170,3	0,9	200	6,08	7,27	34,29	207,39	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
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	10,06	16,05	58,01	410,9	0,9	440,8	12,58	19,87	72,29	486,99	0,11	#ЗНАЧ!
обед															
свекольник на мб с смет			150	3,38	5,2	11,03	62,5	7,97	200	4,22	6,5	13,77	83,33	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
суфле мясопеченоч			70	12,7	13,4	3,97	188,43	0	80	14,54	15,37	4,5	215,34	0	106
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
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 с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
Итого			450	22,94	28,77	69,25	584,32	11,26	570	27,02	33,71	83,79	709,04	13,4	#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 картоф			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	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	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
чай с сах			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			430	4,66	5,247	41	236,46	29,06	500	5,81	6,87	53,18	304,64	38,6	454
итого за день			1440,7	38,46	50,867	187,86	1519,68	61,22	1760,8	46,41	61,45	233,76	1860,67	72,61	#ЗНАЧ!
4 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 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															
суп гороховый с гречками			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	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
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
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 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 с отр			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			610	26,85	19,145	107,5	585,31	19,9	750	35,24	24,43	134,03	735,8	25,54	1700
отвар шиповника			180	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого			200	1,68	1,93	28,65	158,4	11	250	3,24	4	48,13	266,8	15	#3НАЧ!
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
печенье песочное			50	2,54	11,11	29,42	224,7	0,03	60	3,05	13,5	35,16	265,62	0,04	138
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			430	8,28	17,21	60,55	416,5	2,73	460	9,29	20,4	89,72	488,32	2,74	472
итого за день			1600,7	45,61	52,945	250,24	1535,81	34,33	1900,8	58,37	66,83	338,2	1950,52	44,18	#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
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
сгущ мол			7	1,01	1,4	12,3	28,7	0	7	1,01	1,4	12,3	28,7	0	
итого			367,7	11,69	18,63	65,71	434,2	1,3	447,8	14,45	22,85	78,46	528,18	1,7	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*
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 из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
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			560	17,39	15,51	103,44	575,55	24,84	730	21,79	19,91	133,43	702,86	20,82	#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															
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
пюре фрукт.			90	0,9		15	64								
мандарины									100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
чай с сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
с зел гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
итого			420	8,26	8,7	31,6	232,58	6,26	480	14,76	12,32	37,52	296,96	48,31	#ЗНАЧ!
итого за день			1547,7	42,53	49,55	221,65	1395,98	33,08	1907,8	59,9	65,48	288,81	1804,8	71,93	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
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
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
итого			373	11,08	12,35	71,32	429,1	1,38	455	14,58	15,7	86,81	545,17	0,59	#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	161
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			80	10,25	7,052	3,82	162,49	0	80	11,18	7,69	4,13	162,49	0	43
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
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			580	19,48	19,64	73,02	589,45	20,6	740	22,7	22,532	87,71	678	22,54	1057
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
сырные палочки			60	17,3	15,7	28	198	0	60	17,3	15,7	28	198	0	226
итого			260	18,8	15,7	58,2	251	6	260	18,8	15,7	58,2	251	6	#ЗНАЧ!

ужин															
рагу из св овощей			180	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	210	2,67	4,82	12,19	204	17,2	56
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
															134
чай сл			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			410	3,73	4,14	32,14	277,07	14,33	450	5,17	4,98	40,79	326,5	17,2	460
итого за день			1623	53,09	51,83	234,68	1546,62	42,31	1905	61,25	58,912	273,51	1800,67	46,33	#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			30,7	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															
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
напиток из ягод			150	0,4	0	12,8	43	0	200	0,6	0	15,6	48	0	161
хлеб ржан			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	19,47	13,94	70,15	452,47	6,18	650	23,88	16,42	84,23	546,19	7,6	821
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	0,82	0,82	12,5	160	25	126
ужин															
суп с фрикадельками			180	7,5	7,2	15,9	143,01	8	200	7,8	7,6	17,5	158,9	8	186
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	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]