

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

26.10.2021-13.11.2021

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 пшенная			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
															*7
итого			360,7	10,56	16,65	55,81	409,3	1,5	440,8	13,28	20,67	69,36	504,62	0,91	#ЗНАЧ!
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
капуста туш с сосиской			150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
котлета мясная			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
напиток из яблок			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	27,4	33,65	102,28	668,86	18,09	720	34,72	43,67	129,32	990	23,37	#ЗНАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
вафли			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого			220	3	1,85	45,1	211,4	6	240	4,5	3,9	60	294,8	6	#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
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	7,18	17	64,32	240,2	11,64	460	9,24	18,36	79,13	326,3	14,05	539
итого за день		1510,7	48,14	69,15	267,51	1529,76	37,23	1860,8	61,74	86,6	337,81	2115,72	44,33	#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
чай с сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		360,70	5,74	11,56	45,54	307,10	2,30	440,80	10,50	13,90	55,65	368,60	2,90	#ЗНАЧ!
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	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441
гуляш из печени		90	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	120	6	7,6	2,47	164,8	0,8	378
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 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		620	16,57	19,448	84,18	596,54	21,91	770	19,9	25,042	101,05	760	27,62	1759
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 вермиш		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	6,2	6,9	42,43	175,7	0,7	180
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
булочка дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого		410	9,31	13	51,88	304,38	0,7	450	9,81	13,8	78,31	348,28	0,7	686
итого за день		1590,70	32,42	44,81	201,20	1496,02	44,91	1910,80	41,21	53,74	259,51	1836,88	51,72	#ЗНАЧ!

3 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
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	9,88	12,87	64,09	400	1,94	455	12,97	16,39	77,17	506,38	2,43	#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*
рис отв			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
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
комот 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			560	19,23	13,838	128,88	543,85	11,13	720	23,24	18,042	152,44	647,67	13,5	#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	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	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			1563	47,69	40,045	266,77	1417,96	24,4	1925	59,01	52,362	330,02	1792,49	34,13	#ЗНАЧ!
4 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
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															
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*
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 с/ф			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	17,56	13,248	93,58	532,87	16,81	710	22,07	18,032	115,6	652,71	20,73	#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	250	1,5	0	30,2	128	6	#ЗНАЧ!
ужин															
блинчики с сгущ мол			150	3,26	1,85	20,24	110,5	0,1	150	3,26	1,85	20,24	110,5	0,1	267
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			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			380	5,52	4,4	49,11	256,2	2,1	390	6,26	5,25	54,69	289,1	2,1	511
итого за день			1490,7	40,56	33,848	225,93	1310,07	26,41	1790,8	53,59	41,962	263,46	1531,27	30,83	#ЗНАЧ!
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 сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			360,7	7,12	13,53	47,61	338,6	2,3	440,8	12,64	16,55	58,42	410,62	2,9	#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
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 изюм			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391

итого			580	17,67	16,54	77,9	521,2	5,92	710	24,36	22,36	100,62	637,79	7,62	#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	604
итого			200	5,19	6,71	20,9	153,65	0,68	250	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	1133
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			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	55,3	0	20	1,4	11,7	25,1	55,3	0	176
итого			380	14,84	19,51	71,91	342,59	2,8	460	19,8	19,57	81,54	565,3	3,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1520,7	44,82	56,29	218,32	1356,04	11,7	1860,8	65,7	68,88	279,98	1890,51	14,82	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
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
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	9,66	11,65	70,69	414,5	1,38	455	11,76	14,11	84,29	509,13	0,59	#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
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
компот из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
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
суфле мясопеченоч			70	12,7	13,4	3,97	188,43	0	80	14,54	15,37	4,5	215,34	0	106
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			570	23,36	25,5	76,88	664,23	25,87	740	28,65	30,27	102,47	804,2	22,15	#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															
бигос с сосиской			180	14,43	24,12	38,45	332	4,8	210	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
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	12	47	0	200	0	0	12	47	0	148
итого			410	15,93	24,22	60,45	426,4	4,8	450	21,74	32,32	79,86	702	6,4	315
итого за день			1553	49,75	62,17	218,02	1633,13	52,05	1895	62,95	77,5	276,62	2173,33	49,14	#ЗНАЧ!
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
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	10,39	16,68	53,08	427,35	1,53	447,8	12,94	20,62	65,71	516,6	2,02	#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
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			520	17,71	14,95	59,59	442,56	14,1	650	20,46	17,36	72,21	525,19	17,84	#ЗНАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
рогалик с повидлом			50	3,61	4,94	35,87	193,44	0,2	60	4,33	5,93	46,04	232,12	0,25	149
ИТОГО			250	5,11	4,94	66,07	321,44	6,2	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
суп с рыбными фрик			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	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]