

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

Утверждаю:
Директор МАДОУ

16.11.2021-29.11.2021

_____ О.Г.Наполова

1 день

завтрак		1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
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
сыр			7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	*7
итого			367,7	10,51	17,56	51,41	420,74	1,53	447,8	13,1	21,79	63,49	511,62	2,02	#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
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
биточек мяс			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 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			580	18,18	13,818	94,82	555,87	6,1	710	23,79	18,362	115,01	677,57	7,42	#ЗНАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого			220	3	1,85	45,1	136,4	6	250	4,5	3,9	60	219,8	6	#ЗНАЧ!
ужин															
суп картофель			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
расстегай с сайрой			90,00	6,75	7,65	32,55	191,85	1,39	120,00	9,00	10,20	43,40	277,40	1,67	174

чай с сахаром		180	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог		420	7,54	8,577	49,03	261,31	12,34	520	10,3	12,03	68,11	393,04	18,67	486
итого за день		1587,7	39,23	41,805	240,36	1374,32	25,97	1927,8	51,69	56,082	306,61	1802,03	34,11	#3НАЧ!
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
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
сгущенное молоко		7	2,22	2,55	16,74	28	0	7	2,96	3,4	22,32	28	0	90
итого		367,70	17,70	18,15	71,98	422,60	0,90	447,80	26,02	21,28	88,22	491,60	1,20	985,00
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*
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
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
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		540	18,29	26,55	68,98	569,84	24,77	700	19,9	33,05	87,57	783,75	31,61	#3НАЧ!
молоко		180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
вафли		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого		230	7,3	11,76	29,9	199,83	0,68	250	9,51	13,4	33,5	239,58	1,1	887
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		1547,70	49,37	72,16	230,12	1459,87	33,05	1857,80	63,57	84,79	283,21	1855,33	42,91	#3НАЧ!

3 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			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
итого			360,7	10,18	16,63	55,61	407,1	0,7	440,8	12,74	20,65	69,09	501,62	0,9	#3НАЧ!
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
картоф пюре			120	3,9	6	25,7	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
котлета рыбная			70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
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
Итого			530	16,99	15,41	96,61	439,41	26,54	680	20,54	18,85	119,59	528,47	25,99	1229
кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
сырные палочки			60	17,3	15,7	28	198	0	60	17,3	15,7	28	198	0	226
итого			210	17,39	15,77	48,25	280,05	1,35	260	17,42	15,8	55	307,4	1,8	#3НАЧ!
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
чай с сах			200	0,04	0	9,1	47	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			410	3,77	4,14	29,26	281,07	15,93	450	5,21	4,98	40,92	330	19,2	332
итого за день			1510,7	48,33	51,95	229,73	1407,63	44,52	1830,8	55,91	60,28	284,6	1667,49	47,89	#3НАЧ!
4 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
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	6,6	8,55	62,69	346	2,98	455	11,66	10,01	73,62	418,13	2,59	#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
перловый гарнир			120	2,49	3,66	22,86	137,42	0	150	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84
гуляш из печени			80	10,25	7,052	3,82	162,49	0	80	11,18	7,69	4,13	162,49	0	43
солёный огурец			40	0,75	3,60	2,80	47,60	2,8	40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
курага			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			580	20,76	18,627	83,89	613,86	7,93	720	25,57	21,63	108,36	751,69	9,5	876
пюре фрукт.			90	0,9		15	64		90	9		15	64		
итого			200	0,9	0	15	64	0	250	9	0	15	64	0	0
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			1583	36,54	44,387	222,13	1440,36	13,64	1885	55,52	52,04	286,7	1722,14	14,83	#3НАЧ!
5 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
кофейный напиток			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															
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
яблоко\ягода			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
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	17,52	13,21	102,84	554,89	12,94	710	22,18	18,08	133,53	691,13	8,92	#3НАЧ!
сок			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
пирожок печеный из дрож			60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
чай с сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			390	4,66	5,247	31	236,46	29,06	470	9,77	6,87	53,18	304,64	38,6	#3НАЧ!
итого за день			1500,7	38,03	42,157	205,62	1334,75	44,74	1870,8	54,26	56,48	288,89	1751,03	51,37	#3НАЧ!
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	#3НАЧ!
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
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	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
оогурец .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			560	16,57	17,008	85,74	564,62	20,97	710	20,42	20,972	102,6	656,3	22,96	1554
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															
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
пюре фрукт.			90	0,9		15	64		90	0,9		15	64		
чай сл			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			440	12,1	16,2	38,58	344,1	0,1	470	14,72	18,94	45,47	407,82	0,1	370
итого за день			1573	40,55	46,358	215,24	1625,82	42,45	1885	50,72	56,612	259,38	1969,29	44,15	#3НАЧ!
7 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
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	409,3	1,5	440,8	13,28	20,67	69,36	484,85	0,91	898
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
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 изюм			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	19,45	16,58	60,94	445,19	1,65	650	24,92	20,3	73,67	518,86	1,8	699
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
булочка дом			50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
ИТОГО			230	7,3	11,76	29,9	199,83	0,68	250	0,82	0,82	12,5	160	25	887
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	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]