

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

30.11.2021-13.12.2021

Утверждаю:

Директор МАДОУ

"СЦРР-ДС "Золотой ключик"

О.Г.Наполова

1 день

[illegible]

чай с сахаром		180	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		410	5,78	5,3	39,22	190,2	11,64	460	7,84	6,66	54,03	276,3	14,05	363
итого за день		1570,7	46,74	57,45	242,41	1507,36	37,23	1870,8	60,34	74,9	312,71	2009,92	44,33	#ЗНАЧ!
2 день														
каша манная.мол		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
кофейный напиток		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 с клецками		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158
плов с мясом		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441
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		530	12,07	13,748	82,33	472,94	21,31	650	19,9	17,442	98,58	595,2	26,82	1381
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 овощей		190	5,7	6,1	19	144,8	0,7	210	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
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого		400	7,2	6,2	37,98	222,2	0,7	450	8,7	7,06	71,01	297,7	0,7	450
итого за день		1490,70	25,81	32,31	185,45	1290,24	44,31	1790,80	40,10	39,40	249,74	1621,50	50,92	#ЗНАЧ!

3 день															
каша мол.рисовая			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 сыром			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*
картофельное пюре			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
рыба по польски			100	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	120	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	354
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			560	19,23	13,838	128,88	543,85	11,13	720	23,24	18,042	152,44	647,67	13,5	#ЗНАЧ!
сок			200	3,69	4,86	6	110	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			220	5,19	6,71	20,9	193,4	0,68	250	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	695
ужин															
суп мол.вермешелевый			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
рогалик			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			1583	47,69	40,045	266,77	1457,71	24,4	1925	59,01	52,362	330,02	1792,49	34,13	#ЗНАЧ!
4 день															
суп мол.гречневый			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*
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 каб			40	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	50	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	129
шиповник			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			610	20,93	18,69	73,5	574,42	18,94	770	25,14	23,102	91,63	687,03	22,81	#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 кукур			120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	101
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
пюре фрукт.			90	0,9		15	64								
мандарины									100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
итого			440	12,14	16,2	38,73	348,1	2,1	480	14,42	19,08	45,8	411,32	28,7	503
итого за день			1610,7	54,24	57,8	186,17	1469,17	23,22	1940,8	72,22	71,262	239,8	1836,61	54,61	#ЗНАЧ!
5 день															
каша пшениая мол.			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*
повидло															
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
тефтеля 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!
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
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
итого			200	4,04	11,11	59,62	352,7	6,03	260	4,55	13,5	65,36	393,62	6,04	#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
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*
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	55,3	0	20	1,4	11,7	25,1	55,3	0	176
итого			410	6,12	15,7	59,38	222,3	8,3	460	12,14	17,06	74,07	294,1	11	#ЗНАЧ!
итого за день			1550,7	34,95	56,88	244,51	1434,8	22,55	1870,8	53,69	69,47	298,47	1736,13	27,56	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
суп мол.вермешелевый			180	4,56	5,45	25,71	170	0,9	200	5,16	6,62	32,61	210,13	0,11	283
масло батон			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															
суп фасолевый			150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	145
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 изюм			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			520	18,39	15,24	69,87	492,77	15,02	650	21,32	17,72	85,61	590,29	11,45	811
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			1503	44,78	51,91	211,01	1461,67	41,2	1805	55,62	64,95	259,76	1959,42	38,44	#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
итого			360,7	10,16	16,39	53,08	391,35	1,46	440,8	12,71	20,33	65,71	480,6	1,95	#ЗНАЧ!
обед															
суп борщ			150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	82
рис отварной			180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	379
рыба с овощами			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
хлеб с отр			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			670	17,89	15,03	73,34	517,56	25,1	850	20,7	17,46	90,54	625,19	32,84	#ЗНАЧ!
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	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
лапша по домашнему			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]

[illegible]