

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

Утверждаю:
Директор МАДОУ

14.12.2021-27.12.2021

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 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
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	10,41	16,92	55,61	431,74	0,77	447,8	12,97	20,94	69,09	526,26	0,97	#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 тушеная		120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435
биточек мяс		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
итого		520	14,94	13,52	75,82	429,83	28,51	670	17,96	16,49	93,62	532,6	28,46	1195
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 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
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	52,3	0	20	1,4	11,7	25,1	52,3	0	176
итог		410	7,18	17	64,32	242,5	11,64	460	9,24	18,36	79,13	328,6	14,05	539
итого за день		1517,7	35,53	49,29	240,85	1240,47	46,92	1827,8	44,67	59,69	301,84	1607,26	49,48	#ЗНАЧ!
2 день														
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	
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		373,00	11,70	10,00	57,60	363,60	1,16	455,00	15,40	12,56	68,51	431,40	1,39	#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
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 каб		40	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	50	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	129
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		540	18,78	26,648	77,34	595,88	12,1	700	19,9	31,242	91,15	777,22	14,24	1300
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	9,51	13,4	33,5	239,58	1,1	887
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
чай с сахаром		150	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
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								
мандарины								100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
итого		420	9,76	8,8	41,6	279,98	6,26	520	17,26	12,48	54,12	375,96	48,31	#ЗНАЧ!
итого за день		1563,00	47,54	57,21	206,44	1439,29	20,20	1925,00	62,07	69,68	247,28	1824,16	65,04	#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			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	410,6	0,9	440,8	11,66	19,22	70,61	489,73	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
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
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 с/ф			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
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
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
Итого			600	18,46	17,225	102,03	561,44	11,74	770	23,17	21,04	131,93	705,61	13,87	#ЗНАЧ!
яблоко			200	0,8	0,8	10	92	20,00	250	0,8	0,8	10	113	20	126
итого			200	0,8	0,8	10	92	20	250	0,8	0,8	10	113	20	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			60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
чай с лимоном			150	0,04	0	9,1	46,22	1,6	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
итого			360	4,66	5,247	41	247,68	29,06	470	5,81	6,87	53,18	319,27	38,6	#ЗНАЧ!
итого за день			1520,7	33,98	39,322	211,04	1311,72	61,7	1930,8	41,44	47,93	265,72	1627,61	72,58	#ЗНАЧ!
4 день															
каша мол пшениная			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															
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*
картоф пюре			120	3,9	6	25,7	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
бефстрогонов из печени			80	10,25	7,052	3,82	162,49	0	80	11,18	7,69	4,13	162,49	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
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			580	20,54	21,742	69,63	585,1	42,42	730	24,13	27,06	87,81	692,76	54,53	#ЗНАЧ!
кисель			150	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															
макаронны с сыром			180	8,6	8	32,4	230,2	0	190	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			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	53,3	0	20	1,4	11,7	25,1	53,3	0	176
итого			430	11,54	19,8	79,63	377,9	2	450	12,54	19,86	86,23	416,5	2	#ЗНАЧ!
итого за день			1570,7	43,73	59,512	242,42	1539,35	46,67	1870,8	52,37	70,79	303,13	1872,45	58,44	#ЗНАЧ!
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
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	10,16	16,39	53,08	391,35	1,46	440,8	12,71	20,33	65,71	480,6	1,95	890
обед															
суп с клецками			150	3,6	3,15	16,16	107,44	9,6	200	4	5,25	17,96	149,22	9,6	160
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	137,42	0	150	4,5	6,4	21,9	183,6	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
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 отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
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*

итого			550	17,05	14,138	93,24	524,09	11,06	710	20,72	19,842	110,58	655,67	11,27	#ЗНАЧ!
сок			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
ватрушка			50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	555
итого			200	8,49	8,55	26,98	226,55	0,94	260	11,5	10,8	34,08	292	1,4	1084
ужин															
рагу из св овощей			180	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	200	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
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	52,3	0	20	1,4	11,7	25,1	52,3	0	176
чай с сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			410	5,17	15,84	31	321,37	15,93	460	10,57	16,68	66,02	382,3	19,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1520,7	40,87	54,918	204,3	1463,36	29,39	1870,8	55,5	67,652	276,39	1810,57	33,82	#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
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	9,3	15,26	51,34	374	1,3	440,8	11,3	18,8	63,39	457,46	1,7	895
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
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 отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	19,68	13,978	76,98	481,86	6,78	650	23,91	16,462	88,35	570,64	8,2	1186
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	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															
запеканка из творога			150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	170	16,78	22,19	44,78	422	0,33	251*
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
сгущенное молоко			30	2,22	2,55	16,74	98,7	0	40	2,96	3,4	22,32	131,6	0	90
чай сл			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			410	17,5	20,88	78,11	535,74	0,27	450	22,24	25,75	95,7	676,1	0,33	#ЗНАЧ!
итого за день			1520,7	51,67	56,828	227,33	1545,25	9,03	1790,8	66,35	71,412	286,84	1981	11,33	#ЗНАЧ!
7 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
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*
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	7,45	14,46	43,41	352,24	3,13	447,8	13	17,69	52,82	420,62	4,02	#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
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
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			560	18,4	13,79	119,32	521,83	17,46	720	22,35	16,82	146,87	644,32	14,44	1207
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 мол вермиш			180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	6,2	6,9	42,43	175,7	0,7	180
булочка дом			50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
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]

