

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

Утверждаю:
Директор МАДОУ

10.01.2022-21.01.2022

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
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 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
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
котлета мяс		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	0,24	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	16,33	14,67	84,51	544,36	14,17	710	20,5	19,1	108,28	669,22	10,46	#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 мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,98	8,21	28,32	187,4	0,9	54
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 сахаром		180	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог		410	10,75	14,3	55,98	338,88	2,9	450	11,63	15,11	64,35	363,98	2,9	566
итого за день		1540,7	37,2	44,35	233,2	1358,24	25,37	1850,8	49,27	54,66	291,05	1663,62	22,26	#3НАЧ!
2 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
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		360,70	10,56	16,65	55,81	409,30	1,50	440,80	13,28	20,67	69,36	484,85	0,91	898,00
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
макароньы отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
суфле мясопеченоч		70	12,7	13,4	3,97	188,43	0	80	14,54	15,37	4,5	215,34	0	106
компот курага		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
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 отр		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		590	24,78	21,938	83,39	632,66	5,73	720	19,9	27,182	105,31	772,82	7	#3НАЧ!
молоко		180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого		180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
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 сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		400	13,39	6,627	52,9	320,46	10,65	500	17,86	7,53	61,01	361,64	17,1	#3НАЧ!
итого за день		1530,70	52,42	50,08	198,10	1432,67	18,56	1860,80	56,94	61,88	245,28	1729,31	26,11	#3НАЧ!

3 день															
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 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	
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	
компот курага		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522	
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	
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123	
Итого		560	20,64	18,745	86,11	534,31	22,91	730	28,27	24,28	110,28	686,8	29,62	1323	
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 лапша дом		180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	210	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 сах		200	0,04	0	12,13	61,63	2	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*	
итого		410	13,44	7,81	49,84	313,92	3,2	450	14,44	7,87	56,44	524,63	3,2	#ЗНАЧ!	
итого за день		1543	45,96	39,705	217,27	1369,33	47,49	1885	58,09	48,65	263,53	1869,6	53,41	#ЗНАЧ!	
4 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	
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	10,28	17,27	51,41	396,1	1,46	440,8	12,87	21,5	63,49	486,98	1,95	#ЗНАЧ!	

[illegible]

итого			520	16,42	13,668	85,46	456,74	22,73	670	19,72	16,742	99,56	543,95	28,32	#ЗНАЧ!
сок			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
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			350	12,64	27,9	31	324,4	1,7	400	19,22	30,64	55,7	399,62	2,1	#ЗНАЧ!
итого за день			1437,7	46,18	65,868	186,46	1343,23	26,48	1767,8	61,47	78,372	272,16	1698,17	33,09	#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
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	9,3	15,26	51,34	374	1,3	440,8	11,3	18,8	63,39	457,46	1,7	895
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*
гречка отварная			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
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
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
итого			550	17,56	13,248	93,58	532,87	16,81	710	22,07	18,032	115,6	652,71	20,73	#ЗНАЧ!
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
															604
итого			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	1133

ужин															
суп картоф			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	105,9	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 сл			200	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			410	4,62	5,247	43,88	244,46	27,46	470	5,77	6,87	53,05	338,4	36,6	448
итого за день			1500,7	35,17	38,615	194,8	1221,58	46,25	1820,8	45,04	50,202	241,64	1558,57	60,13	#3НАЧ!
7 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 мол			150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого			360,7	10,18	16,63	55,61	407,1	0,7	440,8	12,74	20,65	69,09	501,62	0,9	893
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
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			500	17,66	23,01	73,61	548,08	14,4	650	21,57	27,6	93,63	741,62	10,84	809
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															
макароны с сыром			180	8,6	8	32,4	237,2	0	200	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 сах			200	4,1	4,1	22,8	138	0	210	4,1	4,1	22,8	138	0	153

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

