

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

24.01.2022-07.02.2022

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 гречнев		180	5,98	6,15	26,34	184,6	0,9	200	7,98	8,21	35,13	246,17	0,11	94
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 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	11,98	17,35	56,44	423,6	1,5	440,8	15,18	21,61	70,2	523,63	0,91	#ЗНАЧ!
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 туш. С мясом		150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
компот с/ф		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		490	20,01	29,43	74,28	546,69	17,55	650	26,22	38,8	97,03	848	22,74	#ЗНАЧ!
кисель		180	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														
суп с фрикадельками		180	7,5	7,2	15,9	143,01	8	200	7,8	7,6	17,5	158,9	8	186
рыбными		20						20						

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	9,04	7,3	34,88	220,41	10	460	10,34	7,76	46,23	284,9	10	462
итого за день		1460,7	42,62	56	200,75	1356,15	30,4	1800,8	54,86	72,17	270,26	1932,73	35,45	#ЗНАЧ!
2 день														
каша ячневая		180	3,3	4,06	21,24	135	0,7	200	4,1	5,4	28,32	180	0,9	279
бутерброд с пов		42	2	3,1	27,88	141	0,48	52	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
какао		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		372,00	5,34	7,16	58,22	311,00	2,78	452,00	10,60	8,79	69,33	388,00	3,38	#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
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*
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		550	17,26	15,118	88,34	566,38	9,24	710	19,9	19,662	106,69	672,57	11,27	#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	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*
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен		20	1,5	0,1	10	47,4	0	30	2,5	0,16	16,6	79	0	122
конфета		20	1,05	1,36	10,43	58		20	1,05	1,36	10,43	58		166
итого		400	14,45	9,17	57,12	340,29	1,2	450	15,45	9,23	66,72	564	1,2	#ЗНАЧ!
итого за день		1522,00	42,24	38,16	224,58	1371,32	13,90	1862,00	54,85	48,08	282,14	1901,37	16,95	#ЗНАЧ!

3 день															
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
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 лимоном			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
сыр			7	0,23	0,29	0	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
итого			367,7	9,77	15,19	47,4	387,4	2,57	447,8	10,65	17	55,65	412	2,97	#3НАЧ!
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*
картофельное пюре			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
сосиска			60	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	60	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	405
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			550	15,6	22,288	78,08	578,28	33,94	700	17,89	25,872	91,22	678,63	37,81	#3НАЧ!
яблоко			200	0,8	0,8	10	128	20,00	250	1,2	1,2	15	160	20	126
итого			200	0,8	0,8	10	128	20	250	1,2	1,2	15	160	20	126
ужин															
омлет с зел.горош			130	6,57	8,7	3,7	117,86	2,52	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53	312
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сах			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
с зел гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
мармелад			30	1,4	11,7	25,1	105,6	0	30	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого			400	10,26	20,5	51,7	321,58	6,26	450	14,14	24,04	64,02	417,56	21,71	898
итого за день			1517,7	36,43	58,778	187,18	1415,26	62,77	1847,8	43,88	68,112	225,89	1668,19	82,49	#3НАЧ!
4 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
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	10,18	16,63	55,61	407,1	0,7	440,8	12,74	20,65	69,09	501,62	0,9	#3НАЧ!

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*
биточек мясн		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		180	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	17,61	13,225	104,66	566,85	7,54	710	22,3	18,1	135,99	707,03	9,32	#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	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого		220	3	1,85	45,1	211,4	6	250	4,5	3,9	60	294,8	6	#ЗНАЧ!
ужин														
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	
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 лимоном		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
итого		410	10,25	10,7	45,62	283,68	2,28	450	12,45	11,97	52,86	308,98	2,91	#ЗНАЧ!
итого за день		1570,7	41,04	42,405	250,99	1469,03	16,52	1850,8	51,99	54,62	317,94	1812,43	19,13	#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
бутерброд с пов		42	2	3,1	27,88	141	0,48	52	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		372	9,78	12,23	68,29	411	1,18	452	12,84	15,54	82,77	521,02	1,38	#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
котлета рыбная		70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
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
напиток из ягод		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391

итого			560	16,31	14,22	95,93	519,34	13,42	720	19,56	17,3	116,69	635,45	17,06	#ЗНАЧ!
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
мармелад			40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	50	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого			200	5,09	16,56	31,1	175,85	0,68	250	7,3	18,2	34,7	215,6	1,1	705
ужин															
суп картофель			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	180	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
расстегай с сайрой			100,00	9,00	10,20	43,40	277,40	1,39	100,00	9,00	10,20	43,40	277,40	1,67	174
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			400	9,79	11,127	60	351,86	11,94	480	14,26	12,03	68,11	393,04	18,67	#ЗНАЧ!
итого за день			1532	40,97	54,137	255,32	1458,05	27,22	1902	53,96	63,07	302,27	1765,11	38,21	#ЗНАЧ!
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
масло батон			43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
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			373	11,58	12,95	69,12	427,5	1,98	455	15,28	16,5	83,88	543,03	1,39	#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
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
компот изюм			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
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 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*
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	16,46	16,15	87,48	571,07	14,53	710	20,63	21,05	111,97	702,89	11,02	#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	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого			220	3	1,85	45,1	211,4	6	250	4,5	3,9	60	294,8	6	#ЗНАЧ!

ужин															
запеканка из творога			150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	180	16,78	22,19	44,78	422	0,33	251*
хлеб пшен			20	1,5	0,1	10	47,4	0	30	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	12	47	0	200	0	0	12	47	0	148
итого			400	17,5	20,88	78,13	539,74	0,27	450	22,24	25,75	95,7	679,6	0,33	#3НАЧ!
итого за день			1543	48,54	51,83	279,83	1749,71	22,78	1865	62,65	67,2	351,55	2220,32	18,74	#3НАЧ!
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
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	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
итого			367,7	7,33	13,58	45,08	358,85	3,13	447,8	12,84	16,52	55,04	425,6	4,02	#3НАЧ!
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
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
напиток из ягод			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	18,27	15,36	62,79	464,98	14,27	650	21,16	17,88	76,2	553,19	18,05	#3НАЧ!
ИТОГО			0	0	0	0	0	0	250	0,82	0,82	12,5	160	25	0
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	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]