

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

08.02.2022-21.02.2022

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 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
напиток лимонный		150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
итого		360,7	7,07	12,96	59,23	379,4	5,7	440,8	8,63	15,783	73,92	444,99	6,51	590
обед														
суп гороховый м/б		150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
сосиска		50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	405
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
напиток ябл.ягода		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
итого		540	16,66	21,64	71,68	551,63	27,77	690	21,55	25,31	96,88	681,2	30,85	#3НАЧ!
сок		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
манник		50	10,3	19,72	57,76	373,8	0,44	50	10,3	19,72	57,76	373,8	0,44	184
итого		250	11,8	19,72	87,96	426,8	6,44	250	11,8	19,72	87,96	426,8	6,44	#3НАЧ!
ужин														
суп уха из кр рыбы		180	3,18	3,9	15,18	123,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	157,8	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	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
конфета		15	1,05	1,36	10,43	58		15	1,05	1,36	10,43	58		166
итог		405	5,77	5,36	44,59	259	8,7	455	7,83	6,72	59,4	341,8	11	607
итого за день		1555,7	41,3	59,68	263,46	1616,83	48,61	1835,8	49,81	67,533	318,16	1894,79	54,8	#3НАЧ!
2 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		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	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
сыр		7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	*7
итого		367,60	10,51	17,56	51,41	420,74	1,53	447,70	13,10	21,79	63,49	511,62	2,02	#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*
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 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		560	18,06	16,448	105,17	519,42	20,34	720	19,9	21,422	124,07	601,22	25,14	#3НАЧ!
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														
пудинг творожный	с ябл	170	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	180	16,78	22,19	44,78	422	0,33	*235
сгущенное молоко		30	2,22	2,55	16,74	98,7	0	40	2,96	3,4	22,32	131,6	0	90
чай с сахаром		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
хлеб пшен		20	1,5	0,1	10	47,4	0	30	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого		400	17,54	20,88	75,23	527,74	1,87	450	26,24	25,75	95,83	679,6	2,33	#3НАЧ!
итого за день		1527,60	51,30	61,60	252,71	1621,55	24,42	1867,70	68,14	79,36	322,79	2069,24	30,59	#3НАЧ!

3 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
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	10,66	16,99	50,88	389,75	2,06	440,8	13,41	21,13	62,78	478,46	2,75	891
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	123,34	15,54	200	3,68	7,07	8,58	176,5	19,41	73*
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
тефтеля 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			150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
солёный огурец			30	0,65	3,60	2,80	47,60	2,8	30	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
Итого			580	17,2	18,295	88,17	633,57	19,31	740	21,53	23,81	112,64	792,22	23,53	#3НАЧ!
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	116,45	8,95	200	1,26	1,83	12,58	145,67	15	158
пирожок печеный из дрож			100	3,87	4,32	24,4	162	18,51	100	3,87	4,32	24,4	162	18,51	142
чай с сах			200	0,04	0	12,13	61,63	2	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
итого			450	4,66	5,247	44,03	340,08	29,46	500	5,17	6,15	49,11	369,3	35,51	#3НАЧ!
итого за день			1590,7	33,32	41,332	193,08	1455,4	70,83	1930,8	40,91	51,89	234,53	1752,98	81,79	#3НАЧ!
4 день															
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
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	8,8	14,66	53,54	375,6	0,7	440,8	10,6	18	66,32	459,6	0,9	#3НАЧ!

[illegible]

итого			510	13,98	21,698	51,85	510,23	40,54	650	15,97	24,132	59,94	614,45	46,14	1571
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															
суп рыбный из сайры			180	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	210	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			200	0,04	0	12,13	47	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			410	5,78	5,3	31	207,2	11,24	450	7,84	6,66	54,03	276,3	14,05	#ЗНАЧ!
итого за день			1493	27,95	37,468	180,69	1240,1	56,11	1805	34,63	44,802	244,39	1599,71	64,58	#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
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	11,98	17,35	56,44	423,6	1,5	440,8	15,18	21,61	70,2	523,63	0,91	710
обед															
борщ на мб с смет			150	2,82	4,79	7,83	117,45	7,8	200	3,52	5,98	9,78	154,95	9,74	142
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 отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			520	17,71	14,95	59,59	466,32	14,1	650	20,46	17,36	72,21	563,14	17,84	#ЗНАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
ватрушка			50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	555
итого			250	6,3	3,69	51,18	209,3	6,26	260	7,1	4,3	54,68	235	6,3	#ЗНАЧ!

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*
хлеб пшен			20	1,5	0,1	10	47,4	0	30	2,5	0,16	16,6	79	0	122
мармелад			20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
чай сл			180	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			400	14,8	19,51	74,79	400,89	1,2	450	15,8	19,57	81,41	612,1	1,2	#3НАЧ!
итого за день			1530,7	50,79	55,5	242	1500,11	23,06	1800,8	58,54	62,84	278,5	1933,87	26,25	#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
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	10,68	17,23	53,41	405,5	1,3	440,8	13,44	21,45	66,16	499,48	1,7	894
обед															
суп с клецками			150	3,6	3,15	16,16	139,22	9,6	200	4	5,25	17,96	175,22	9,6	160
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			80	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	90	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	354
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 отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			570	19,27	12,165	129,47	579,32	13,86	690	22,95	16,11	157,51	718,44	14,7	1583
яблоко			200	0,8	0,8	10	128	20,00	200	0,8	0,8	10	128	20	126
ИТОГО			200	0,8	0,8	10	128	20	250	0,82	0,82	12,5	160	25	126
ужин															
омлет с зел.горош			150	6,57	8,7	3,7	158,76	2,52	180	9,2	12,18	5,19	185,6	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			200	4,1	4,1	22,8	138	0	210	4,1	4,1	22,8	138	0	153

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

