Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

"Северобайкальский Центр развития ребенка - детский сад "Золотой ключик"

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

22.02.2022-10.03.2022

_____О.Г.Наполова

1 день

завтрак		**1**	**до 3лет**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**вит С**	**3-7лет**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**витС**	**№ т/к**
каша мол кукуруз			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
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	15,71	15,89	55,24	419,24	0,97	447,8	23,29	18,17	65,9	488,24	1,27	#ЗНАЧ!
обед															
свекольник на мб с смет			150	3,38	5,2	11,03	134,25	7,97	200	4,22	6,5	13,77	172,12	9,95	145
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	90	11,18	7,69	4,13	162,49	0	43
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			**540**	**20,41**	**18,652**	**75,63**	**573,9**	**26,17**	**690**	**23,92**	**22,19**	**95,42**	**665,75**	**25,57**	**916**
итого			**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
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
пюре фрукт.			90	0,9		15	64		90	9		15	64		
итог			**480**	**5,62**	**4**	**49,16**	**265**	**8,7**	**530**	**15,78**	**5,36**	**63,97**	**347,8**	**11**	**441**
итого эа день			**1387,7**	**41,74**	**38,542**	**180,03**	**1258,14**	**35,84**	**1667,8**	**62,99**	**45,72**	**225,29**	**1501,79**	**37,84**	**#ЗНАЧ!**
2 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
масло сл			7	0,05	4,15	0,05	40		8	0,06	4,17	0,06	42		*6
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
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			**374,00**	**9,56**	**13,67**	**50,46**	**382,04**	**0,77**	**455,00**	**13,13**	**16,77**	**70,55**	**505,66**	**0,97**	**#ЗНАЧ!**
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	127,24	15,54	200	3,68	7,07	8,58	154,21	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
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 изюм			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**	**16,83**	**14,718**	**84,18**	**577,51**	**16,81**	**710**	**19,9**	**20,232**	**101,5**	**681,78**	**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
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															
макароны с сыром			160	8,6	8	32,4	237,2	0	180	8,6	8	32,4	268,46	0	220*
мармелад			30	1,4	11,7	25,1	105,6	0	30	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
чай с сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			**400**	**11,54**	**19,8**	**76,6**	**425,2**	**1,6**	**450**	**16,5**	**19,86**	**86,23**	**500,06**	**2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1554,00	45,23	59,95	241,14	1584,58	19,86	1865,00	59,04	70,26	291,78	1927,08	24,80	#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 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**	**10,56**	**16,65**	**55,81**	**409**	**1,5**	**440,8**	**12,36**	**20,02**	**67,68**	**487,59**	**0,91**	**899**
обед														
борщ на мб с смет		150	2,82	4,79	7,83	127,2	7,8	200	3,52	5,98	9,78	164,8	9,74	142
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
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*
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		**560**	**17,11**	**16,52**	**88,53**	**503,12**	**25,92**	**720**	**20,74**	**20,36**	**109,09**	**608,57**	**32,68**	**#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	604
итого		**220**	**3**	**1,85**	**45,1**	**136,4**	**6**	**250**	**4,5**	**3,9**	**60**	**219,8**	**6**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
омлет с кукурузой		140	6,57	8,7	3,7	117,86	2,52	160	9,2	12,18	5,19	165	3,53	312
кукуруза		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
чай с сах		200	0,04	0	12,13	61,63	2	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого		**400**	**8,86**	**8,8**	**29,63**	**242,61**	**6,66**	**440**	**12,74**	**12,34**	**38,92**	**326,59**	**21,71**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1540,7**	**39,53**	**43,82**	**219,07**	**1291,13**	**40,08**	**1850,8**	**50,34**	**56,62**	**275,69**	**1642,55**	**61,3**	**#ЗНАЧ!**
4 день														
суп мол.гречневый		180	6,6	3,8	12,62	176,33	0,68	200	8,8	5,07	16,83	222,2	0,91	
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	46,22	1,6	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
Итого		**360,7**	**9,04**	**11,3**	**36,92**	**359,65**	**2,28**	**440,8**	**11,24**	**13,57**	**44,16**	**425,43**	**2,91**	**#ЗНАЧ!**

обед														
суп карт с мак изд		150	2,82	4,79	7,83	137,85	7,8	200	3,52	5,98	9,78	157,98	9,74	82
бигус с мясом		150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
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		**490**	**20,13**	**29,31**	**81,36**	**618,64**	**18,3**	**650**	**26,38**	**38,64**	**106,44**	**926,08**	**16,14**	**414**
яблоко		200	0,8	0,8	10	128	20,00	250	0,8	0,8	10	128	20	126
итого		200	0,8	0,8	10	128	20	250	0,8	0,8	10	128	20	126
ужин														
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	137,52	8,95	200	1,26	1,83	12,58	164,25	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 сахаром		200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого		**410**	**4,66**	**5,247**	**44,03**	**346,52**	**29,46**	**470**	**5,81**	**6,87**	**53,18**	**400,25**	**38,6**	**454**
итого за день		1460,7	34,63	46,657	172,31	1452,81	70,04	1810,8	44,23	59,88	213,78	1879,76	77,65	#ЗНАЧ!
5 день														
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
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**	**10,06**	**16,05**	**58,01**	**410,9**	**0,9**	**440,8**	**12,58**	**19,87**	**72,29**	**486,99**	**0,11**	**897**
обед														
рассольник на мб с смет		150	3,28	4,8	16,76	157,12	6,57	200	4,1	7,16	20,93	184,78	8,2	82*
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
тефтеля мясн		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
напиток ягода		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
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**	**16,97**	**14,4**	**95,53**	**572,4**	**12,38**	**710**	**21,45**	**19,67**	**123,82**	**699,48**	**15,87**	**#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															
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
ватрушка			50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	555
чай с сахаром			180	0,04	0	12,13	47	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			**410**	**11,94**	**11,09**	**31**	**382,6**	**2,76**	**460**	**13,62**	**12,51**	**64,93**	**416,4**	**3,2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			**1520,7**	**40,56**	**43,46**	**219,69**	**1531,35**	**17,39**	**1860,8**	**50,77**	**56,05**	**317,84**	**1879,07**	**20,98**	**#ЗНАЧ!**
6 день															
завтрак															
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
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**	**10,78**	**17,87**	**49,21**	**394,5**	**2,06**	**440,8**	**13,57**	**22,3**	**60,56**	**484,84**	**2,75**	**897**
обед															
суп гороховый с гренками			180	4,3	3,9	17,51	152,61	4,83	200	6,5	5,2	22,09	184,57	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
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			**550**	**19,19**	**14,06**	**69,27**	**501,48**	**11,13**	**650**	**23,44**	**16,58**	**84,52**	**592,76**	**14,2**	**#ЗНАЧ!**
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
булочка			50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого			**250**	**5,11**	**6,9**	**54,1**	**182,58**	**6**	**250**	**5,11**	**6,9**	**54,1**	**182,58**	**6**	**#ЗНАЧ!**

ужин														
рагу из св овощей		180	2,23	4,04	10,13	1248,32	14,33	180	2,67	4,82	12,19	253,16	17,2	124
хлеб пшен		20	1,5	0,1	10	47,4	0	30	2,5	0,16	16,6	79	0	122
конфета		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**	**5,13**	**15,84**	**57,21**	**1444,32**	**14,33**	**430**	**6,57**	**16,68**	**65,89**	**481,26**	**17,2**	**570**
итого за день		**1560,7**	**40,21**	**54,67**	**229,79**	**2522,88**	**33,52**	**1770,8**	**48,69**	**62,46**	**265,07**	**1741,44**	**40,15**	**#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
чай с лимоном		150	0,04	0	9,1	46,22	1,6	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
итого		**360,7**	**7,1**	**13,29**	**45,08**	**334,07**	**3,06**	**440,8**	**8,65**	**16,23**	**55,04**	**404,23**	**3,95**	**#ЗНАЧ!**
обед														
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	132,56	7,97	200	4,22	6,5	13,77	174,58	9,95	145
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 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
итого		**540**	**19,33**	**14,238**	**123,15**	**560,3**	**12,53**	**690**	**23,36**	**17,382**	**145,28**	**677,25**	**15,25**	**1572**
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**	**0,82**	**0,82**	**12,5**	**160**	**25**	**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*
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

итого			**410**	**17,5**	**11,91**	**60,51**	**390,29**	**1,2**	**450**	**18,5**	**11,97**	**67,11**	**601**	**1,2**	**#ЗНАЧ!**
итого день			**1510,7**	**49,12**	**46,148**	**249,64**	**1438,31**	**17,47**	**1830,8**	**51,33**	**46,402**	**279,93**	**1842,48**	**45,4**	**#ЗНАЧ!**
8 день															
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
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
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			**360,6**	**11,7**	**17,3**	**49,1**	**383,8**	**1,3**	**440,7**	**13,4**	**20,3**	**77,5**	**453,16**	**1,5**	**796**
обед															
суп с клецками			150	3,6	3,15	16,16	124,65	9,6	200	4	5,25	17,96	159,22	9,6	160
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
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
напиток шиповник			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
итого			**540**	**21**	**16,64**	**81,39**	**563,9**	**22,7**	**680**	**24,01**	**20,982**	**94,03**	**628,2**	**25,82**	**1293**
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															
суп с фрикадельками			190	7,5	7,2	15,9	117,85	8	210	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	3	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			**400**	**12**	**7,3**	**35**	**200,25**	**9,6**	**450**	**14,3**	**7,76**	**46,23**	**284,9**	**10**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1500,6	45,5	42,04	185,09	1435,95	53,6	1820,7	52,71	50,042	242,26	1726,26	57,82	#ЗНАЧ!

9 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
хлеб,масло		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	125,32	7,8	200	3,52	5,98	9,78	174,52	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 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
с зел гор		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
компот вишня		150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
итого		**580**	**17,08**	**14,67**	**88,31**	**591,71**	**16,31**	**750**	**21,5**	**19,1**	**113,28**	**747,7**	**26,64**	**#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	604
ИТОГО		**220**	**3**	**1,85**	**45,1**	**136,4**	**6**	**250**	**4,5**	**3,9**	**60**	**219,8**	**6**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	115,32	8,95	200	1,26	1,83	12,58	147,54	15	158
пирожок печеный из дрож		80	3,87	4,32	24,4	162	18,51	90	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
чай с сахаром		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		**410**	**4,66**	**5,247**	**41**	**312,32**	**29,06**	**490**	**9,77**	**6,87**	**53,18**	**383,54**	**38,6**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1570,7	31,86	35,297	222,02	1379,03	53,67	1930,8	48,41	46,42	284,88	1761,66	74,14	#ЗНАЧ!
10 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
бутерброд с пов		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**	**8,9**	**10,86**	**64,02**	**377,9**	**1,78**	**455**	**11,4**	**13,69**	**77,07**	**476,86**	**2,18**	**#ЗНАЧ!**
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	126,47	15,54	200	3,68	7,07	8,58	154,29	19,41	73*
макароны отв			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 изюм			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*
															417*
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**	**564,85**	**16,81**	**710**	**22,07**	**18,032**	**115,6**	**675,77**	**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
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.	150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	170	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			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			**360**	**17,54**	**20,88**	**75,23**	**527,74**	**1,87**	**450**	**26,24**	**25,75**	**95,83**	**679,6**	**2,33**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1483	49,19	51,698	253,73	1624,14	21,14	1865	68,61	67,872	327,9	2109,03	26,34	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**15089,50**	**417,57**	**462,28**	**2172,51**	**15518,32**	**362,61**	**18273,30**	**453,10**	**561,73**	**2724,42**	**18011,12**	**466,42**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1508,95**	**41,757**	**46,228**	**217,251**	**1551,832**	**36,261**	**1827,33**	**45,31**	**56,173**	**272,442**	**1801,11**	**46,642**	**#ЗНАЧ!**