

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

11.03.2022-24.03.2022

Утверждаю:

Директор МАДОУ

"СЦРР-ДС "Золотой ключик"

О.Г.Наполова

1 день

[illegible]

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		400	9,04	7,3	34,88	220,41	10	450	10,34	7,76	46,23	284,9	10	462
итого за день		1450,7	46,22	60,79	186,5	1344,35	29,73	1790,8	60,64	78,57	252,86	1933,33	34,75	#ЗНАЧ!
2 день														
каша пшенная мол.		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	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		360,70	5,74	11,56	45,54	307,10	2,30	440,80	10,50	13,90	55,65	368,60	2,90	#ЗНАЧ!
обед														
суп рассольник м/б.		150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	145
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
напиток шиповник		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		400	16,06	15,33	62,22	406,26	23,28	510	19,9	18,88	75,21	499,23	28,97	#ЗНАЧ!
сок		200	1,5	0	30,2	128	6	250	1,5	0	30,2	128	6	418*
итого		200	1,5	0	30,2	128	6	250	1,5	0	30,2	128	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
чай с сах		180	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
пирожок с повидлом		120	7,74	8,64	48,8	324	18,51	140	9,03	10,08	56,9	378	22	181
итого		480	14,84	16,04	80,88	533,3	19,41	540	17,01	18,29	97,2	608,4	22,9	383
итого за день		1440,70	38,14	42,93	218,84	1374,66	50,99	1740,80	48,91	51,07	258,26	1604,23	60,77	#ЗНАЧ!

3 день															
каша геркулес мол.			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 сах.			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	#ЗНАЧ!
обед															
борщ м/б.	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*
азу по татарски			180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	375
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			520	18,33	14,878	66,34	470,75	17,49	650	21,09	18,332	74,84	551,87	21,51	#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															
омлет с кукурузой			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
кукуруза			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
конфета			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			1487,7	43,55	57,278	186,34	1333,38	27	1797,8	54,78	69,772	233,91	1658,23	47,29	#ЗНАЧ!
4 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			30,7	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	11,2	16,7	51,3	385,4	0,7	440,8	12,7	19,5	80,43	455,3	0,7	#ЗНАЧ!

обед															
щи м/б смет			150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
рис отв			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	150	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
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
с зел гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
компот вишня			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	18,95	13,935	93,15	561,52	10,91	720	24,86	18,98	117,17	712,44	27,78	#3НАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	6	418*
булочка дом			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	257,58	6	250	5,11	6,9	54,1	257,58	6	#3НАЧ!
ужин															
суп с фрикадельками			200	7,5	7,2	15,9	143,01	8	220	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	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
итого			410	9,04	7,3	35	225,41	9,6	460	10,34	7,76	46,23	284,9	10	#3НАЧ!
итого за день			1600,7	44,3	44,835	233,55	1429,91	27,21	1870,8	53,01	53,14	297,93	1710,22	44,48	#3НАЧ!
5 день															
дружба молоч.			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	#3НАЧ!
обед															
свекольник м/б смет			150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	174,32	9,74	142
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
тефтеля мяс.			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 шиповник			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391

итого			560	16,21	14,79	77,43	516,57	13,42	720	20,34	19,26	98,87	689,44	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
итого			200	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
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 сахаром			200	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			410	13,44	7,81	46,81	287,29	2,8	440	18,4	7,87	56,44	510	3,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1542	43,12	39,69	198,53	1285,11	18,08	1812	57,48	49,17	247,68	1830,46	22,74	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
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
бутерброд с пов			43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
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			373	12,7	14,2	65,88	422,2	1,98	455	15,28	16,5	77,07	484,26	2,18	#ЗНАЧ!
обед															
суп гороховый м/б			150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	145
макароны отварные			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
компот вишня			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
гуляш мясной			90	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	120	6	7,6	2,47	164,8	0,8	378
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			550	13,76	15,57	62,56	563,83	14,27	720	18,34	21	83,54	712,29	10,75	1062
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	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	211,4	6	250	4,5	3,9	60	294,8	6	#ЗНАЧ!

ужин															
суп картоф			150	0,75	0,927	7,5	98,23	8,95	200	1,26	1,83	12,58	168,12	15	158
пирожок печеный			100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
чай сл			200	0	0	12	47	0	200	0	0	12	47	0	148
итого			450	13,35	6,627	55,8	391,23	9,05	500	13,86	7,53	60,88	461,12	15,1	487
итого за день			1593	42,81	38,247	229,34	1588,66	31,3	1925	51,98	48,93	281,49	1952,47	34,03	#ЗНАЧ!
7 день															
гречневая мол.			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*
сгущ мол			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	#ЗНАЧ!
обед															
суп с клецками			150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	145
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	0,12	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			500	18,1	23,54	69,73	542,71	13,82	650	22,11	28,28	88,21	732,52	17,65	#ЗНАЧ!
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
рогалик с повидлом			50	3,61	4,94	35,87	193,44	0,2	60	4,33	5,93	46,04	232,12	0,25	149
ИТОГО			200	3,79	5,02	49,62	268,44	11,2	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
рагу из св овощей			150	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	180	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
чай с сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]