Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

25.03.2022-07.04.2022

_____О.Г.Наполова

1 день

завтрак	1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	витС	№ т/к
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
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	11,2	16,7	51,3	385,4	0,7	440,8	12,7	19,5	80,43	455,3	0,7	#ЗНАЧ!
обед														
суп харчо на мб с смет		150	3,93	4,9	16,84	121	7,12	200	4,97	6,19	21,3	184,75	9	*86
бигус с мясом		150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
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 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
итого		**570**	**31,49**	**36,472**	**94,19**	**764,28**	**17,62**	**740**	**39,01**	**46,54**	**122,09**	**1115,34**	**15,4**	**#ЗНАЧ!**
апельсин		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 картофельный м/б		180	3,18	3,9	15,18	123,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	157,8	9	165

чай с сахаром		180	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
пиражок с яйцом		100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
итог		**460**	**15,82**	**9,6**	**60,46**	**399,6**	**8,8**	**500**	**16,88**	**10,9**	**68,67**	**450,8**	**11,1**	**500**
итого эа день		**1590,7**	**59,31**	**63,572**	**225,55**	**1837,28**	**47,12**	**1930,8**	**69,59**	**77,94**	**295,69**	**2381,44**	**47,7**	**#ЗНАЧ!**
2 день														
каша пшеничная мол.		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
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
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
итого		**367,70**	**10,73**	**21,38**	**53,46**	**445,50**	**1,30**	**448,80**	**13,50**	**25,62**	**66,22**	**541,48**	**1,70**	**#ЗНАЧ!**
обед														
суп полевой		150	9,7	5,09	17,48	125,64	0	200	16,16	8,48	29,1	209,4	0	86*
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		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
компот вишня		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**	**24,48**	**16,738**	**105,89**	**528,95**	**13,77**	**710**	**19,9**	**22,742**	**132,24**	**665,62**	**16,94**	**#ЗНАЧ!**
сок		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
итого		**200**	**1,5**	**0**	**30,2**	**53**	**6**	**200**	**1,5**	**0**	**30,2**	**53**	**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 творожная		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	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		**410**	**10,75**	**14,3**	**56,1**	**343,88**	**2,5**	**450**	**15,59**	**15,11**	**64,35**	**363,98**	**2,9**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1527,70	47,46	52,42	245,65	1371,33	23,57	1808,80	50,49	63,47	293,01	1624,08	27,54	#ЗНАЧ!

3 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
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**	**10,78**	**17,87**	**49,21**	**394,5**	**2,06**	**440,8**	**13,57**	**22,3**	**60,56**	**484,84**	**2,75**	**897**
обед														
суп фасолевый м\б		150	2,82	4,79	7,83	127,2	7,8	200	3,52	5,98	9,78	194,65	9,74	142
макароны отварные		120	3,9	6	25,7	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
котлета мясная		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*
компот курага		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
хлеб с отрубями		30	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
икра каб		20	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	30	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	129
Итого		**570**	**17,86**	**20,12**	**91,63**	**551,32**	**28,72**	**750**	**21,49**	**23,96**	**112,19**	**698,67**	**35,48**	**#ЗНАЧ!**
молоко		180	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		**200**	**3**	**1,85**	**45,1**	**136,4**	**6**	**250**	**4,5**	**3,9**	**60**	**219,8**	**6**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
пудинг творожный	с ябл	150	13,78	18,23	39,39	329,84	0,27	180	16,78	22,19	44,78	428,54	0,33	*235
сгущ мол		20	1,01	1,4	12,3	38,5	0	30	1,01	1,4	12,3	59,5	0	
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**	**16,33**	**19,73**	**73,82**	**477,37**	**2,27**	**450**	**20,33**	**23,75**	**85,81**	**628,67**	**2,33**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1530,7**	**47,97**	**59,57**	**259,76**	**1559,59**	**39,05**	**1890,8**	**59,89**	**73,91**	**318,56**	**2031,98**	**46,56**	**#ЗНАЧ!**
4 день														
каша гречневая мол.		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														
борщ м/б смет		150	2,82	4,79	7,83	137,85	7,8	200	3,52	5,98	9,78	197,65	9,74	82
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
икра каб		20	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	30	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	129
итого		**520**	**18,41**	**26,61**	**76,71**	**640,44**	**17,2**	**680**	**22,32**	**31,2**	**96,73**	**882,52**	**13,64**	**878**
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														
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	180	8,6	8	32,4	289,14	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 сахаром		200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
сыр		20	0,23	0,29	0	54,32	0,07	30	0,23	0,29	0	67,25	0,07	*7
итого		**400**	**10,37**	**8,39**	**54,53**	**385,92**	**2,07**	**450**	**11,37**	**8,45**	**61,13**	**482,39**	**2,07**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1480,7	38,62	47,1	178,16	1514,01	41,55	1820,8	45,73	54,02	212,02	1918,34	38,62	#ЗНАЧ!
5 день														
каша рисовая мол.		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
кофейный напиток		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														
щи м/б смет.		150	3,28	4,8	16,76	157,12	6,57	200	4,1	7,16	20,93	179,47	8,2	82*
гречка отварная		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
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
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**	**694,17**	**15,87**	**#ЗНАЧ!**
молоко		200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого		**200**	**5,9**	**6,5**	**9,6**	**110**	**1,1**	**200**	**5,9**	**6,5**	**9,6**	**110**	**1,1**	**529**
ужин														
картофель отв		150	3,1	4,1	25	149,8	12,6	170	5,2	6,8	41,2	157,32	21	188
морская кап с яйцом		30	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	40	0,55	5,08	0,91	74	19,2	202
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	12,13	47	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого		**390**	**5,05**	**8,01**	**31**	**299,7**	**30,33**	**450**	**8,29**	**12,04**	**70,84**	**357,32**	**42,2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1500,7**	**37,98**	**44,96**	**194,14**	**1393**	**44,71**	**1800,8**	**48,22**	**58,08**	**276,55**	**1648,48**	**59,28**	**#ЗНАЧ!**
6 день														
завтрак														
каша манная		180	4,78	6,67	19,11	155,5	1,46	200	6,37	8,9	25,49	222,2	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**	**499,66**	**2,75**	**897**
обед														
суп крестьянский на м/б		150	1,8	2	12,24	164,52	5,94	200	2,5	2,8	17	195,33	8,25	51
гороховое пюре		120	4,2	2,3	12,5	113	0	150	4,63	3,5	18,8	170	0	111
шницель мясной		60	8,4	6,87	6,14	119,25	0,7	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
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 из кураги		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		**550**	**18,45**	**13,008**	**68,79**	**571,96**	**7,54**	**710**	**21,96**	**16,732**	**85,68**	**707,64**	**9,96**	**#ЗНАЧ!**
отвар шиповника		180	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
вафли		20	2,21	3,8	15,5	68,3	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого		**200**	**2,39**	**3,88**	**29,25**	**143,3**	**11**	**250**	**3,85**	**7**	**42,23**	**229,58**	**15**	**#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
чай сл		180	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого		**380**	**13,4**	**7,81**	**49,69**	**295,29**	**1,2**	**430**	**14,4**	**7,87**	**56,31**	**506,5**	**1,2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1490,7**	**45,02**	**42,568**	**196,94**	**1405,05**	**21,8**	**1830,8**	**53,78**	**53,902**	**244,78**	**1943,38**	**28,91**	**#ЗНАЧ!**
7 день														
каша кукурузная 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
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														
суп вермешелевый м/б		150	3,38	5,2	11,03	132,56	7,97	200	4,22	6,5	13,77	142,35	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 вишня		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**	**645,02**	**15,25**	**1572**
сок		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
ИТОГО		**200**	**1,5**	**0**	**30,2**	**53**	**6**	**250**	**0,82**	**0,82**	**12,5**	**160**	**25**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
суп молочный гречневый		180	11,9	7,71	27,71	109,25	1,2	200	11,9	7,71	27,71	125,45	1,2	126*
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 сах		200	4,1	4,1	22,8	138	0	210	4,1	4,1	22,8	138	0	153

итого			**430**	**20,8**	**15,5**	**71,49**	**403,55**	**1,46**	**470**	**21,6**	**16,11**	**74,99**	**445,45**	**1,5**	**#ЗНАЧ!**
итого день			**1530,7**	**52,29**	**46,728**	**275,72**	**1406,6**	**22,05**	**1850,8**	**59,19**	**55,442**	**295,55**	**1728,93**	**44,5**	**#ЗНАЧ!**
8 день															
каша дружба молоч.			180	5,7	6,1	19	114,3	0,7	200	6,2	6,9	42,43	154,22	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
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
сгущ мол			7	1,01	1,4	12,3	28,7	0	7	1,01	1,4	12,3	28,7	0	
итого			**367,6**	**12,71**	**18,7**	**61,4**	**382**	**1,3**	**447,7**	**14,41**	**21,7**	**89,8**	**460,38**	**1,5**	**796**
обед															
рассольник м/б смет.			150	3,6	3,15	16,16	112,23	9,6	200	4	5,25	17,96	121,3	9,6	160
макароны отварные			120	3,9	6	25,7	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
котлета мясная			60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
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			**520**	**17,58**	**13,398**	**102,37**	**488,74**	**23,07**	**670**	**20,63**	**17,642**	**118,2**	**541,79**	**26,24**	**1641**
фрукт			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															
рагу из св овощей			180	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	200	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			190	3	0	9,1	35	1,6	210	4	0	12,13	47	2	411*
итого			**400**	**6,73**	**4,14**	**29,26**	**269,07**	**15,93**	**450**	**9,17**	**4,98**	**40,92**	**330**	**19,2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1487,6	37,82	37,038	212,63	1427,81	60,3	1817,7	45,21	45,322	273,42	1692,17	67,44	#ЗНАЧ!

9 день														
каша пшенная мол.		180	4,68	6,03	23,31	166,5	0,7	200	6,24	8,05	31,09	218,32	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 смолоком		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**	**406,92**	**2,9**	**#ЗНАЧ!**
обед														
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	62,5	7,97	200	4,22	6,5	13,77	157,32	9,95	145
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 отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого		**520**	**18,76**	**15,278**	**70,5**	**438,76**	**9,92**	**650**	**21,63**	**17,762**	**80,03**	**577,96**	**12,05**	**1169**
молоко		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 зел.гор.		150	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	160	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	101
зелен.гор.		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
чай с сахаром		190	0,04	0	9,1	35	1,6	210	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**	**11,99**	**16,2**	**24,5**	**287,82**	**3,84**	**450**	**18,82**	**18,94**	**35,6**	**368,28**	**18,28**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1500,7	40,87	46,858	187,71	1201,58	22,06	1790,8	57,59	57,152	234,05	1572,96	39,23	#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															
суп харчо м	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*
капуста тушеная			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
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			**520**	**16,76**	**11,848**	**91,38**	**538,05**	**16,51**	**670**	**21,01**	**16,162**	**112,7**	**640,04**	**20,43**	**#ЗНАЧ!**
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	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**	**182,58**	**6**	**250**	**5,11**	**6,9**	**54,1**	**182,58**	**6**	**#ЗНАЧ!**
ужин															
суп рыбный из сайры			190	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	210	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	87
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**	**5,78**	**5,3**	**39,34**	**195,2**	**11,24**	**450**	**11,8**	**6,66**	**54,03**	**276,3**	**14,05**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1543	36,55	34,908	248,84	1293,73	35,53	1825	49,32	43,412	297,9	1575,78	42,66	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**15183,20**	**443,89**	**475,72**	**2225,10**	**14409,98**	**357,74**	**18367,10**	**453,10**	**582,65**	**2741,53**	**18117,54**	**442,44**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1518,32**	**44,389**	**47,572**	**222,51**	**1440,998**	**35,774**	**1836,71**	**45,31**	**58,265**	**274,153**	**1811,75**	**44,244**	**#ЗНАЧ!**