Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

22.04.2022-11.05.2022

_____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 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	#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*
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
компот вишня		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		**520**	**21,82**	**13,82**	**85,47**	**461,78**	**20,71**	**670**	**30,6**	**18,99**	**112,94**	**625**	**18,72**	**#ЗНАЧ!**
отвар шиповника		180	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого		**200**	**1,68**	**1,93**	**28,65**	**158,4**	**11**	**250**	**3,24**	**4**	**48,13**	**266,8**	**15**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
суп лапша дом		190	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	210	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		180	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог		**400**	**13,44**	**7,81**	**46,69**	**282,29**	**3,2**	**450**	**14,44**	**7,87**	**56,44**	**510**	**3,2**	**#ЗНАЧ!**
итого эа день		**1480,7**	**47,12**	**40,19**	**216,42**	**1309,57**	**35,61**	**1810,8**	**61,02**	**51,51**	**286,6**	**1903,42**	**37,82**	**#ЗНАЧ!**
2 день														
каша пшенная мол.		180	4,68	6,03	23,31	166,5	0,7	200	6,24	8,05	31,09	222,02	0,9	278
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
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		**360,70**	**10,18**	**16,63**	**55,61**	**407,10**	**0,70**	**440,80**	**12,74**	**20,65**	**69,09**	**501,62**	**0,90**	**893,00**
обед														
суп гороховый м./б		180	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*
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
соус смет.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		**580**	**18,91**	**12,348**	**104,22**	**543,98**	**6,1**	**710**	**19,9**	**16,162**	**129,11**	**671,48**	**7,42**	**#ЗНАЧ!**
молоко		180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого		**180**	**3,69**	**4,86**	**6**	**70,25**	**0,68**	**200**	**5,9**	**6,5**	**9,6**	**110**	**1,1**	**529**
ужин														
запеканка из творога		170	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	180	16,78	22,19	44,78	422	0,33	251*
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		200	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		**400**	**16,04**	**20,78**	**65,23**	**480,34**	**1,87**	**420**	**23,74**	**25,59**	**79,23**	**600,6**	**2,33**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1520,70	48,82	54,62	231,06	1501,67	9,35	1770,80	62,28	68,90	287,03	1883,70	11,75	#ЗНАЧ!

3 день															
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	
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
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**	**12,83**	**15,29**	**42,72**	**382,74**	**1,35**	**447,8**	**16,23**	**18,76**	**51,9**	**434,5**	**1,78**	**#ЗНАЧ!**
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*
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*
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			30	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
морская капуста			20	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	30	0,55	5,08	0,91	74	19,2	202
Итого			**570**	**17,65**	**20,34**	**88,25**	**525,91**	**49,79**	**750**	**21,45**	**26,53**	**108,8**	**649**	**61,55**	**#ЗНАЧ!**
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	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
пиоажок с яйцом			100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
чай с сах			200	0,04	0	12,13	61,63	2	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
итого			**450**	**13,39**	**6,627**	**55,93**	**347,09**	**11,05**	**500**	**13,9**	**7,53**	**61,01**	**376,27**	**17,1**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			**1587,7**	**44,67**	**43,057**	**196,9**	**1383,74**	**82,19**	**1947,8**	**52,38**	**53,62**	**231,71**	**1587,77**	**100,43**	**#ЗНАЧ!**
4 день															
каша рисовая 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 сах.			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														
свекольник м./бсмет.		150	2,82	4,79	7,83	137,85	7,8	200	3,52	5,98	9,78	197,65	9,74	82
азу по татарски		160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
напиток ягода		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		**500**	**17,66**	**23,01**	**73,61**	**592,24**	**14,4**	**650**	**21,57**	**27,6**	**93,63**	**822,27**	**10,84**	**749**
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	40	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														
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		200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
конфета		14	1,05	1,36	10,43	58		14	1,05	1,36	10,43	58		166
итого		**424**	**6,83**	**6,66**	**52,8**	**265,2**	**11,64**	**454**	**8,89**	**8,02**	**64,46**	**334,3**	**14,05**	**529**
итого за день		1484,7	36,53	42,82	208,43	1353,49	34,32	1794,8	46,2	53,09	262,25	1801,8	33,8	#ЗНАЧ!
5 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
кофейный напиток		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		**367,7**	**9,03**	**14,95**	**53,54**	**400,24**	**0,77**	**447,8**	**10,83**	**18,29**	**66,32**	**484,24**	**0,97**	**#ЗНАЧ!**
обед														
суп карт на мб с фасолью		150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
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
икра из свеклы с чесноком		40	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	50	0,83	4,2	4,55	65	4,5	133
компот шиповник		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		**540**	**19,64**	**25,65**	**79,62**	**580,95**	**14,06**	**700**	**25,22**	**31,18**	**101,08**	**802,52**	**18,3**	**#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 мол вермиш		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	6,2	6,9	42,43	175,7	0,7	180
хачапури с сыром		100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
чай с сахаром		180	0,04	0	12,13	47	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого		**460**	**18,34**	**11,8**	**31**	**437,8**	**2,4**	**500**	**18,84**	**12,6**	**90,86**	**468,7**	**2,8**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1567,7**	**48,6**	**54,32**	**199,31**	**1584,44**	**18,58**	**1897,8**	**58,01**	**66,07**	**315,06**	**2031,66**	**23,87**	**#ЗНАЧ!**
6 день														
завтрак														
каша геркулес мол.		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
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**	**10,28**	**17,27**	**51,41**	**396,1**	**1,46**	**440,8**	**12,87**	**21,5**	**63,49**	**501,8**	**1,95**	**896**
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
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
биточек 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 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		**550**	**19**	**16,298**	**75,88**	**551,57**	**9,4**	**710**	**23,95**	**20,612**	**95,66**	**663,61**	**11,45**	**#ЗНАЧ!**
лимонный напиток		180	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
итого		**180**	**0,18**	**0,08**	**13,75**	**75**	**11**	**200**	**0,24**	**0,1**	**18,33**	**100**	**15**	**#ЗНАЧ!**

ужин														
кулебяка с кап и яйц		150	4,51	5,04	28,47	189	21,6	180	4,51	5,04	28,47	226,8	21,6	212
чай сл		180	0	0	11,98	43	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого		**330**	**4,51**	**5,04**	**40,45**	**232**	**21,6**	**380**	**4,51**	**5,04**	**40,47**	**270,3**	**21,6**	**360**
итого за день		**1420,7**	**33,97**	**38,688**	**181,49**	**1254,67**	**43,46**	**1730,8**	**41,57**	**47,252**	**217,95**	**1535,71**	**50**	**#ЗНАЧ!**
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
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 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
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 ягода		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
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**	**16,83**	**16,188**	**88,11**	**587,12**	**9,43**	**710**	**20,94**	**21,092**	**106,39**	**675,59**	**11,62**	**#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**	**250**	**0,82**	**0,82**	**12,5**	**160**	**25**	**#ЗНАЧ!**
ужин														
рагу из св овощей		180	2,23	4,04	10,13	156,13	14,33	200	2,67	4,82	12,19	257,12	17,2	124
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**	**7,83**	**8,24**	**42,93**	**341,53**	**14,33**	**450**	**9,27**	**9,08**	**51,59**	**474,12**	**17,2**	**399**
итого день			**1520,7**	**33,28**	**37,958**	**208,85**	**1320,25**	**32,06**	**1850,8**	**43,67**	**47,542**	**228,9**	**1720,33**	**56,72**	**#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
итого			**360,6**	**11,7**	**17,3**	**49,1**	**353,3**	**1,3**	**440,7**	**13,4**	**20,3**	**77,5**	**431,68**	**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
бигус с мясом			150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
напиток ягода			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
итого			**490**	**21,28**	**27,708**	**90,32**	**592,62**	**15**	**650**	**27,17**	**37,952**	**109,04**	**864,75**	**16,6**	**854**
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															
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
мармелад			40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
чай с сахаром			180	3	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			**430**	**17,8**	**19,51**	**71,91**	**392,89**	**2,8**	**480**	**19,8**	**19,57**	**81,54**	**615,6**	**3,2**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1480,6	51,58	65,318	230,93	1626,81	39,1	1820,7	61,37	78,822	292,58	2272,03	41,8	#ЗНАЧ!

9 день															
каша пшеничная 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															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	131,23	15,54	200	3,68	7,07	8,58	184,74	19,41	73*
картоф пюре			120	3,9	6	25,7	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
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
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			**550**	**18,67**	**16,235**	**72,06**	**511,19**	**30,24**	**680**	**24,62**	**21,95**	**92,22**	**656,54**	**38,43**	**#ЗНАЧ!**
молоко			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
вафли			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			1530,7	40,78	47,815	189,27	1274,01	42,38	1820,8	60,58	61,34	246,24	1651,54	65,61	#ЗНАЧ!
10 день															
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
бутерброд с пов			43	2	3,1	27,88	141	0,48	55	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			**373**	**11,08**	**12,35**	**71,32**	**429,1**	**1,38**	**455**	**14,58**	**15,7**	**86,81**	**545,17**	**0,59**	**#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*
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
напиток ягода			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 отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			**550**	**24,31**	**13,538**	**104,19**	**564,02**	**1,27**	**710**	**34,55**	**19,442**	**136,12**	**730,88**	**1,32**	**#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 уха из кр рыбы			180	3,18	3,9	15,18	154,52	6,7	200	4,24	5,2	20,24	192,65	9	165
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			**390**	**4,72**	**4**	**34,28**	**236,92**	**8,3**	**440**	**10,74**	**5,36**	**48,97**	**318,65**	**11**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1513	41,61	29,888	239,99	1283,04	16,95	1805	61,37	40,502	302,1	1647,7	18,91	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**15107,20**	**426,96**	**454,67**	**2102,65**	**13891,69**	**354,00**	**18250,10**	**453,10**	**568,65**	**2670,42**	**18035,66**	**440,71**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1510,72**	**42,696**	**45,467**	**210,265**	**1389,169**	**35,4**	**1825,01**	**45,31**	**56,865**	**267,042**	**1803,57**	**44,071**	**#ЗНАЧ!**