

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

09.06.2022-23.06.2022

Утверждаю:

И.о. директора МАДОУ

"СЦРР-ДС "Золотой ключик"

И.Н. Олийник

1 день

| завтрак           |  | 1 | до Злет | белки | жиры   | углеводы | ккал   | вит С | 3-7лет | белки | жиры  | углевод | ккал   | витС  | № т/к  |
|-------------------|--|---|---------|-------|--------|----------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|-------|--------|
| 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 масло       |  |   | 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    |
|                   |  |   |         |       |        |          |        |       |        |       |       |         |        |       |        |
| 10часов шиповник  |  |   | 100     | 0,18  | 0,08   | 13,75    | 75     | 11    | 100    | 0,18  | 0,08  | 13,75   | 75     | 11    | 417*   |
| итого             |  |   | 460,6   | 10,34 | 16,47  | 66,83    | 466,35 | 12,46 | 540,7  | 12,89 | 20,41 | 79,46   | 555,6  | 12,95 | #ЗНАЧ! |
|                   |  |   |         |       |        |          |        |       |        |       |       |         |        |       |        |
| 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    |
| рис отв           |  |   | 120     | 3,1   | 3,7    | 33,1     | 178,1  | 0     | 150    | 3,72  | 4,44  | 39,72   | 213,72 | 0     | 424    |
| рыба запеченая    |  |   | 70      | 6,83  | 3,81   | 24,8     | 99,75  | 0,37  | 80     | 7,8   | 4,35  | 28,3    | 114    | 0,42  | 356    |
| компот с/ф        |  |   | 1502    | 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    |
| 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*   |
|                   |  |   |         |       |        |          |        |       |        |       |       |         |        |       |        |
| итого             |  |   | 1912    | 16,52 | 14,115 | 104,83   | 559,09 | 8,77  | 720    | 19,84 | 17,16 | 128,56  | 688,45 | 10,86 | #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     | 40     | 3     | 3,9   | 29,8    | 166,8  | 0     | 166    |
| итого             |  |   | 170     | 1,59  | 1,92   | 35,15    | 165,45 | 1,35  | 240    | 3,12  | 4     | 56,8    | 276,2  | 1,8   | #ЗНАЧ! |
| ужин              |  |   |         |       |        |          |        |       |        |       |       |         |        |       |        |
| омлет с кукурузой |  |   | 120     | 6,57  | 8,7    | 3,7      | 117,86 | 2,52  | 140    | 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 сахаром        |        | 200            | 0,04         | 0             | 12,13         | 47             | 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           |
|                      |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
|                      |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| <b>итог</b>          |        | <b>380</b>     | <b>8,86</b>  | <b>8,8</b>    | <b>29,63</b>  | <b>227,98</b>  | <b>6,66</b>  | <b>420</b>     | <b>12,74</b> | <b>12,34</b> | <b>38,92</b>  | <b>311,96</b>  | <b>21,71</b> | <b>722</b>    |
| <b>итого за день</b> |        | <b>2922,6</b>  | <b>37,31</b> | <b>41,305</b> | <b>236,44</b> | <b>1418,87</b> | <b>29,24</b> | <b>1920,7</b>  | <b>48,59</b> | <b>53,91</b> | <b>303,74</b> | <b>1832,21</b> | <b>47,32</b> | <b>#ЗНАЧ!</b> |
| <b>2 день</b>        |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| 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       |        | 30,6           | 2,4          | 7,5           | 15,2          | 137,1          | 0            | 40,7           | 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      |
|                      |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| 10часов шиповник     |        | 100            | 0,18         | 0,08          | 13,75         | 75             | 11           | 100            | 0,18         | 0,08         | 13,75         | 75             | 11           | 417*          |
| <b>итого</b>         |        | <b>460,60</b>  | <b>15,66</b> | <b>15,68</b>  | <b>68,99</b>  | <b>469,60</b>  | <b>11,90</b> | <b>540,70</b>  | <b>23,24</b> | <b>17,96</b> | <b>79,65</b>  | <b>538,60</b>  | <b>12,20</b> | <b>#ЗНАЧ!</b> |
| <b>обед</b>          |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| 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*           |
| жаркое по домашнему  |        | 180            | 12,13        | 9,64          | 23,76         | 227,87         | 1,35         | 200            | 13,48        | 10,72        | 26,44         | 253,19         | 1,5          | 379           |
| 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 отр           |        | 40             | 2,64         | 0,4           | 16,08         | 76             | 0            | 50             | 3,3          | 0,5          | 20,1          | 95             | 0            | 123           |
| <b>итого</b>         |        | <b>520</b>     | <b>18,05</b> | <b>14,855</b> | <b>67,53</b>  | <b>483,11</b>  | <b>17,19</b> | <b>650</b>     | <b>19,9</b>  | <b>18,31</b> | <b>82,88</b>  | <b>592,42</b>  | <b>21,31</b> | <b>#ЗНАЧ!</b> |
| сок                  |        | 200            | 1,5          | 0             | 30,2          | 128            | 6            | 200            | 1,5          | 0            | 30,2          | 128            | 6            | 418*          |
|                      |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| <b>итого</b>         |        | <b>200</b>     | <b>1,5</b>   | <b>0</b>      | <b>30,2</b>   | <b>128</b>     | <b>6</b>     | <b>200</b>     | <b>1,5</b>   | <b>0</b>     | <b>30,2</b>   | <b>128</b>     | <b>6</b>     | <b>#ЗНАЧ!</b> |
| <b>ужин</b>          |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| 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*          |
| чай с сах            |        | 180            | 0            | 0             | 8,98          | 30             | 0            | 200            | 0            | 0            | 11,98         | 43             | 0            | 148           |
|                      |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
|                      |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| хлеб пшен            |        | 30             | 1,5          | 0,1           | 10            | 47,4           | 0            | 40             | 2,5          | 0,16         | 16,6          | 79             | 0            | 122           |
|                      |        |                |              |               |               |                |              |                |              |              |               |                |              |               |
| <b>итого</b>         |        | <b>390</b>     | <b>13,4</b>  | <b>7,81</b>   | <b>46,69</b>  | <b>282,29</b>  | <b>1,2</b>   | <b>440</b>     | <b>14,4</b>  | <b>7,87</b>  | <b>56,29</b>  | <b>506</b>     | <b>1,2</b>   | <b>#ЗНАЧ!</b> |
| <b>итого за день</b> |        | <b>1570,60</b> | <b>48,61</b> | <b>38,35</b>  | <b>213,41</b> | <b>1363,00</b> | <b>36,29</b> | <b>1830,70</b> | <b>59,04</b> | <b>44,14</b> | <b>249,02</b> | <b>1765,02</b> | <b>40,71</b> | <b>#ЗНАЧ!</b> |

|                          |  |  |       |       |       |        |        |       |       |       |       |        |         |       |          |
|--------------------------|--|--|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|----------|
| 3 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       |
| чай с сахаром            |  |  | 150   | 3,1   | 3,1   | 17,1   | 103,5  | 0     | 200   | 4,1   | 4,1   | 22,8   | 138     | 0     | 517/*396 |
|                          |  |  |       |       |       |        |        |       |       |       |       |        |         |       |          |
| 10часов шиповник         |  |  | 100   | 0,18  | 0,08  | 13,75  | 75     | 11    | 100   | 0,18  | 0,08  | 13,75  | 75      | 15    | 417*     |
| итого                    |  |  | 473   | 8,58  | 10,34 | 79,97  | 454,5  | 12,18 | 555   | 10,88 | 12,97 | 93,75  | 554     | 16,38 | #ЗНАЧ!   |
|                          |  |  |       |       |       |        |        |       |       |       |       |        |         |       |          |
| обед                     |  |  |       |       |       |        |        |       |       |       |       |        |         |       |          |
| суп овощной на мб с смет |  |  | 150   | 4,28  | 6,54  | 8,30   | 98,32  | 0,30  | 200   | 7,54  | 9,08  | 11,53  | 122,67  | 0,30  | 40       |
| макароны отв             |  |  | 120   | 3,73  | 2,8   | 24     | 163,44 | 0     | 150   | 5,6   | 4,2   | 36     | 204,3   | 0     | 219*     |
| тефтеля мясная           |  |  | 60    | 6,83  | 3,81  | 24,8   | 99,75  | 0,37  | 70    | 7,8   | 4,35  | 28,3   | 114     | 0,42  | 391      |
| соус томатный            |  |  | 30    | 0,37  | 2,47  | 1,97   | 31,09  | 0,49  | 40    | 0,49  | 3,3   | 2,6    | 41,4    | 0,65  | 373*     |
| 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 отр               |  |  | 40    | 2,64  | 0,4   | 16,08  | 76     | 0     | 50    | 3,3   | 0,5   | 20,1   | 95      | 0     | 123      |
|                          |  |  |       |       |       |        |        |       |       |       |       |        |         |       |          |
| Итого                    |  |  | 550   | 17,97 | 16,14 | 87,07  | 513,6  | 6,11  | 710   | 24,89 | 21,59 | 114,42 | 637,37  | 7,97  | #ЗНАЧ!   |
| яблоко                   |  |  | 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 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 с творогом      |  |  | 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                |  |  | 180   | 0,04  | 0     | 9,1    | 35     | 1,6   | 200   | 0,04  | 0     | 12,13  | 47      | 2     | 154      |
|                          |  |  |       |       |       |        |        |       |       |       |       |        |         |       |          |
|                          |  |  |       |       |       |        |        |       |       |       |       |        |         |       |          |
| итого                    |  |  | 410   | 11,94 | 11,09 | 53,18  | 370,6  | 2,76  | 460   | 13,62 | 12,51 | 64,93  | 416,4   | 3,2   | 763      |
| итого за день            |  |  | 1633  | 39,29 | 38,37 | 239,82 | 1626,7 | 41,05 | 1975  | 50,39 | 48,07 | 297,6  | 1967,77 | 48,05 | #ЗНАЧ!   |
| 4 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      |
| Итого                    |  |  | 360,6 | 10,28 | 17,27 | 51,41  | 396,1  | 1,46  | 440,7 | 12,87 | 21,5  | 63,49  | 486,98  | 1,95  | 896      |

[illegible]

|                         |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
|-------------------------|--|--|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----------|
| итого                   |  |  | 550    | 17,84 | 14,96 | 58,63  | 443,36  | 21,84 | 650    | 20,62 | 18,45 | 71,01  | 526,19  | 27,51 | #ЗНАЧ!   |
| 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    | 8,9   | 10,4  | 39,4   | 276,8   | 1,1   | 1133     |
| ужин                    |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| суп уха из кр рыбы      |  |  | 180    | 3,18  | 3,9   | 15,18  | 84,6    | 6,7   | 210    | 4,24  | 5,2   | 20,24  | 112,8   | 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           |  |  | 200    | 4     | 0     | 12,13  | 47      | 1,6   | 200    | 4     | 0     | 12,13  | 47      | 2     | 411*     |
|                         |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| итого                   |  |  | 410    | 8,68  | 4     | 37,31  | 179     | 8,3   | 450    | 10,74 | 5,36  | 48,97  | 238,8   | 11    | #ЗНАЧ!   |
|                         |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| итого за день           |  |  | 1620,6 | 43,77 | 42,32 | 202,85 | 1249,31 | 38,32 | 1890,7 | 55,04 | 54,88 | 258,94 | 1610,41 | 46,52 | #ЗНАЧ!   |
|                         |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| 6 день                  |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| завтрак                 |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| каша мол пшеничная      |  |  | 180    | 0,7   | 5,7   | 35,1   | 211,1   | 0     | 200    | 0,7   | 5,7   | 35,1   | 246,87  | 0,9   | 279      |
| 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      |
| коф-ый напиток          |  |  | 150    | 3,1   | 3,1   | 17,1   | 103,5   | 0     | 200    | 4,1   | 4,1   | 22,8   | 138     | 0     | 517/*396 |
|                         |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| 10часов навиток шиповни |  |  | 100    | 1,5   | 0     | 30,2   | 64      | 6     | 100    | 1,5   | 0     | 30,2   | 64      | 6     | 418*     |
| итого                   |  |  | 460,6  | 7,7   | 16,3  | 97,6   | 515,7   | 6     | 540,7  | 8,7   | 18,3  | 103,3  | 590,47  | 6,9   | #ЗНАЧ!   |
| обед                    |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| свекольник на мб с смет |  |  | 150    | 3,38  | 5,2   | 11,03  | 116,11  | 7,97  | 200    | 4,22  | 6,5   | 13,77  | 145     | 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 по польски         |  |  | 60     | 8,85  | 5,02  | 2,59   | 90,84   | 1,9   | 80     | 12,3  | 6,86  | 3,66   | 124,76  | 3     | 65       |
| напиток из яблок        |  |  | 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    | 18,09 | 14,44 | 74,72  | 506,05  | 14,82 | 680    | 23,7  | 18,46 | 93,14  | 638,48  | 19,55 | #ЗНАЧ!   |
| сок                     |  |  | 200    | 1,5   | 0     | 30,2   | 128     | 6     | 200    | 1,5   | 0     | 30,2   | 128     | 6     | 418*     |
|                         |  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |          |
| итого                   |  |  | 200    | 1,5   | 0     | 30,2   | 128     | 6     | 200    | 1,5   | 0     | 30,2   | 128     | 6     | #ЗНАЧ!   |

|                  |        |  |        |       |        |        |         |       |        |        |       |        |         |       |        |
|------------------|--------|--|--------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|
| ужин             |        |  |        |       |        |        |         |       |        |        |       |        |         |       |        |
| макароны с сыром |        |  | 170    | 8,6   | 8      | 32,4   | 237,2   | 0     | 180    | 8,6    | 8     | 32,4   | 237,2   | 0     | 220*   |
| хлеб пшен        |        |  | 30     | 1,5   | 0,1    | 10     | 47,4    | 0     | 40     | 2,5    | 0,16  | 16,6   | 79      | 0     | 122    |
| сыр              |        |  | 15     | 0,23  | 0,29   | 0      | 36      | 0,07  | 20     | 0,23   | 0,29  | 0      | 36      | 0,07  | *7     |
| чай сл           |        |  | 200    | 0     | 0      | 12     | 47      | 0     | 200    | 0      | 0     | 12     | 47      | 0     | 148    |
| итого            |        |  | 415    | 10,33 | 8,39   | 54,4   | 367,6   | 0,07  | 440    | 11,33  | 8,45  | 61     | 399,2   | 0,07  | #3НАЧ! |
| итого за день    |        |  | 1595,6 | 37,62 | 39,13  | 256,92 | 1517,35 | 26,89 | 1860,7 | 45,23  | 45,21 | 287,64 | 1756,15 | 32,52 | #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   |        |  | 30,6   | 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    |
|                  |        |  |        |       |        |        |         |       |        |        |       |        |         |       |        |
| 10часов сок      |        |  | 100    | 1,5   | 0      | 30,2   | 64      | 6     | 1      | 100    | 0     | 30,2   | 64      | 6     | 418*   |
| итого            |        |  | 460,6  | 11,68 | 16,63  | 85,81  | 471,1   | 6,7   | 441,7  | 112,74 | 20,65 | 99,29  | 565,62  | 6,9   | #3НАЧ! |
| 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*    |
| гречка отварн    |        |  | 120    | 3     | 4,27   | 14,6   | 175,33  | 0     | 150    | 4,5    | 6,4   | 21,9   | 210,39  | 0     | 252    |
| биточек мяс.     |        |  | 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       |        |  | 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    | 18,12 | 17,755 | 66,71  | 576,62  | 16,84 | 710    | 22,82  | 23,88 | 88,4   | 724,48  | 20,92 | #3НАЧ! |
| молоко           |        |  | 180    | 3,69  | 4,86   | 6      | 70,25   | 0,68  | 200    | 5,9    | 6,5   | 9,6    | 110     | 1,1   | 529    |
|                  |        |  |        |       |        |        |         |       |        |        |       |        |         | 0,25  |        |
| ИТОГО            |        |  | 180    | 3,69  | 4,86   | 6      | 70,25   | 0,68  | 250    | 0,82   | 0,82  | 12,5   | 160     | 25    | 529    |
| ужин             |        |  |        |       |        |        |         |       |        |        |       |        |         |       |        |
| омлет с зел.гор. |        |  | 120    | 9,7   | 16,1   | 1,6    | 189,7   | 0,1   | 140    | 11,32  | 18,78 | 1,87   | 221,32  | 0,1   | 101    |
| с зел 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   | 200    | 4      | 0     | 12,13  | 47      | 2     | 411*   |

[illegible]

|                         |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |        |  |
|-------------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--|
| 9 день                  |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |        |  |
| каша мол кукуруз        |  | 180    | 9,98  | 5     | 22,94  | 154     | 0,9   | 200    | 16,56 | 5,28  | 27,9   | 184     | 1,2   | 280    |  |
| батон масло             |  | 30,6   | 2,4   | 7,5   | 15,2   | 137,1   | 0     | 40,7   | 2,4   | 8,5   | 15,2   | 141,6   | 0     | 108    |  |
| какао                   |  | 150    | 3,6   | 3,7   | 14,9   | 101,9   | 0,6   | 200    | 4,8   | 4,9   | 19,87  | 135,86  | 0,8   | 508    |  |
|                         |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |        |  |
| сок                     |  | 100    | 0,12  | 0,12  | 11,92  | 45      | 4,95  | 100    | 0,12  | 0,12  | 11,92  | 45      | 4,95  | *391   |  |
| итого                   |  | 460,6  | 16,1  | 16,32 | 64,96  | 438     | 6,45  | 540,7  | 23,88 | 18,8  | 74,89  | 506,46  | 6,95  | #3НАЧ! |  |
| 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    |  |
| картоф пюре             |  | 120    | 3,9   | 6     | 25,7   | 170,2   | 12,5  | 150    | 4,9   | 7,5   | 32,12  | 212,75  | 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  | 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 из яблок        |  | 150    | 0,12  | 0,12  | 11,92  | 45      | 4,95  | 200    | 0,16  | 0,16  | 15,89  | 60      | 6,6   | *391   |  |
|                         |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |        |  |
| итого                   |  | 550    | 17,11 | 16,52 | 88,53  | 511,44  | 25,92 | 710    | 20,74 | 20,36 | 109,09 | 634,48  | 32,68 | #3НАЧ! |  |
| 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   | #3НАЧ! |  |
| 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    |  |
| пирожок печеный из дрож |  | 70     | 3,87  | 4,32  | 24,4   | 162     | 18,51 | 80     | 4,51  | 5,04  | 28,47  | 189     | 21,6  | 142    |  |
| чай с сахаром           |  | 150    | 0,04  | 0     | 9,1    | 35      | 1,6   | 200    | 4     | 0     | 12,13  | 47      | 2     | 411*   |  |
|                         |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |        |  |
|                         |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |        |  |
| итого                   |  | 400    | 9,61  | 10,42 | 52,5   | 341,8   | 20,81 | 480    | 14,71 | 11,94 | 83,03  | 411,7   | 24,3  | #3НАЧ! |  |
| итого за день           |  | 1610,6 | 44,41 | 45,18 | 241,14 | 1456,69 | 54,53 | 1980,7 | 62,45 | 55,1  | 323,81 | 1828,84 | 65,73 | #3НАЧ! |  |
| 10 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    |  |
| хлеб масло              |  | 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    |  |
|                         |  |        |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |       |        |  |
| напиток лимонный        |  | 100    | 0,11  | 0,01  | 18,32  | 72      | 4,8   | 100    | 0,11  | 0,01  | 18,32  | 72      | 4,8   | 200    |  |

[illegible]

[illegible]