

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

24.06.2022-07.07.2022

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 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 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 сок		100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого		460,6	10,46	17,35	65,16	460,1	12,46	540,7	13,05	21,58	77,24	550,98	12,95	#ЗНАЧ!
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
плов мясной		160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	180	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
икра каб		30	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	40	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	129
напит.яблоко.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
итого		530	19,75	28,48	70,1	573,12	8,95	670	26,18	34,46	89,07	758,39	10,8	#ЗНАЧ!
молоко		200	3,69	4,86	6	110	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого		200	3,69	4,86	6	110	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*
мармелад		20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	20	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176

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
итог		430	14,84	19,51	74,94	404,89	3,2	460	15,84	19,57	81,54	615,6	3,2	#ЗНАЧ!
итого за день		1620,6	48,74	70,2	216,2	1548,11	25,29	1870,7	60,97	82,11	257,45	2034,97	28,05	#ЗНАЧ!
2 день														
каша мол пшенная		180	4,56	5,45	25,71	170,3	0,9	200	6,08	7,27	34,29	227,16	0,11	282
бутерброд с пов		40	2	3,1	27,88	141	0,48	51	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
чай с сах.		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
10часо сок		100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого		470,00	6,78	8,63	76,44	410,30	13,98	551,00	8,80	10,74	89,05	499,16	13,59	#ЗНАЧ!
обед														
суп карт с мак изд		150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	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
тефтеля мяс.		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*
напиток из яблоск	ягод	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	16,21	14,79	77,43	516,57	13,42	710	19,9	19,26	98,87	632,12	17,06	#ЗНАЧ!
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		190	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	210	2,67	4,82	12,19	204	17,2	56
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
итого		400	3,73	4,14	29,14	264,07	14,33	450	5,17	4,98	40,77	326	17,2	326
итого за день		1620,00	27,52	28,36	202,61	1478,94	61,73	1961,00	34,87	35,98	253,19	1817,28	68,35	#ЗНАЧ!

3 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
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
10часов сок			100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	15	417*
итого			460,6	10,86	17,31	67,16	469,5	12,3	540,7	13,62	21,53	79,91	563,48	16,7	#3НАЧ!
обед															
рассольник на мб с смет			150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
котлета мяс.			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*
напиток ягода.яблоко			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	16,97	14,4	95,53	531,39	12,38	710	21,45	19,67	123,82	659,7	15,87	#3НАЧ!
напиток лимонный			150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
булочка творожная			50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
итого			200	3,72	6,91	42,22	201,58	4,8	250	3,76	6,913	48,33	225,58	6,4	558
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 сах			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			390	5,78	5,3	39,34	195,2	11,24	440	7,84	6,66	54,03	276,3	14,05	363
итого за день			1600,6	37,33	43,92	244,25	1397,67	40,72	1940,7	46,67	54,773	306,09	1725,06	53,02	#3НАЧ!
4 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			30,6	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
Итого			360,6	8,8	14,66	53,54	375,6	0,7	440,7	10,6	18	66,32	459,6	0,9	#3НАЧ!

обед															
10часов шиповник			100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
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
картоф пюре			120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441
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
напит.ягода.яблоко			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			640	19,82	16,7	121,79	583,56	40,38	790	24,25	20,64	147,6	709,25	47,87	#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	250	1,5	0	30,2	128	6	#ЗНАЧ!
ужин															
макароны с сыром			170	8,6	8	32,4	237,2	0	180	8,9	8	33,2	242,8	0	220*
сыр			15	0,23	0,29	0	36	0,07	20	0,46	0,52	0	48	0,07	*7
чай с сахаром			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
итого			395	10,37	8,39	51,5	355,6	1,67	440	11,9	8,68	61,93	416,8	2,07	#ЗНАЧ!
итого за день			1595,6	40,49	39,75	257,03	1442,76	48,75	1920,7	48,25	47,32	306,05	1713,65	56,84	#ЗНАЧ!
5 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			30,6	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
сок			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			460,6	13,6	14,4	75,12	423,7	6,68	540,7	16,8	17,67	85,03	476	6,91	#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*
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*
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
нап.ягода.яблоко			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391

итого			550	19,11	15,89	55,71	474,54	21,49	710	22,67	21,12	73,43	631,09	27,12	#ЗНАЧ!
кисель			180	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	166,8	0	604
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 картоф			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
расстегай с сайрой			90,00	6,75	7,65	32,55	191,85	1,39	100,00	9,00	10,20	43,40	277,40	1,67	174
чай с сахаром			200	4	0	12,13	47	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			440	11,5	8,577	52,18	278,31	11,94	500	14,26	12,03	68,11	393,04	18,67	#ЗНАЧ!
итого за день			1650,6	45,8	40,787	218,16	1342	41,46	2000,7	56,85	54,82	283,37	1776,33	54,5	#ЗНАЧ!
6 день															
завтрак															
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			30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,6	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	108
сгущенное молоко			5	2,22	2,55	16,74	21,7	0	5	2,96	3,4	22,32	31,6	0	90
10часов лимонный нап.			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			465,5	16,14	15,05	94,18	411,8	8,5	545,6	23,46	17,18	107,75	468,2	9,2	#ЗНАЧ!
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
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
напит.ягода.яблоко			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	17,71	14,95	59,59	442,56	14,1	650	20,46	17,36	72,21	525,19	17,84	#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 сыром			120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	100
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай сл			200	0	0	12	47	0	200	0	0	12	47	0	148
итого			350	11,2	16,2	23,6	284,1	0,1	380	13,82	18,94	30,47	347,32	0,1	370
итого за день			1535,5	50,24	52,91	198,27	1292,11	23,38	1825,6	66,64	63,88	249,83	1617,51	28,24	#ЗНАЧ!
7 день															
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			30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,5	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
10часов нап.лимонный			100	0,11	0,01	18,32	46	4,8	100	0,11	0,01	18,32	46	4,8	200
итого			460,5	6,81	16,91	83,52	496,1	5,4	540,5	8,01	19,11	88,49	570,33	6,5	1095
обед															
суп крестьянский на м/б			150	1,8	2	12,24	94,34	5,94	200	2,5	2,8	17	103,25	8,25	51
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
котлета 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
солёный огурец			20	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	30	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
итого			600	18,35	17,085	84,28	612,78	10,04	740	23,49	21,01	114,02	738,01	12,76	#ЗНАЧ!
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	604
ИТОГО			220	3	1,85	45,1	211,4	6	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#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 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 сахаром			180	4	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*

итого			410	15,9	11,09	53,18	370,6	2,76	460	17,58	12,51	64,93	416,4	3,2	#3НАЧ!
итого день	1690,5 44,06 46,935 266,08 1690,88 24,2 1990,5 49,9 53,45 279,94 1884,74 47,46 #3НАЧ!														
8 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
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 нап.лимонный			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			460,6	11,78	17,27	81,61	460,1	7,46	540,7	14,37	21,5	93,69	550,98	7,95	#3НАЧ!
обед															
суп с клецками			150	3,6	3,15	16,16	107,44	9,6	200	4	5,25	17,96	149,22	9,6	160
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
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
напит.яблоко.ягода			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
итого			520	18,49	13,31	67,92	456,31	15,9	650	20,94	16,63	80,39	557,41	17,7	#3НАЧ!
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 уха из кр рыбы			180	3,18	3,9	15,18	84,6	6,7	200	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	210	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 #3НАЧ!														
итого за день	1590,6 39,75 35,38 206,44 1383,41 51,66 1890,7 47,05 44,49 247,55 1707,19 57,15 #3НАЧ!														

9 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 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 нап.лимонный			100	0,12	0,12	11,92	64	4,95	100	0,12	0,12	11,92	64	4,95	*391
итого			460,6	11,32	16,82	63,22	449,4	5,65	540,7	12,82	19,62	92,35	519,3	5,65	#3НАЧ!
обед															
суп гороховый с гренками			180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158
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	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
напит.ягода.яблоко			150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
итого			580	17,69	13,9	87,11	528,48	10,45	710	23,32	18,48	111,18	665,12	13,42	#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 картоф.м/б			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
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			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			400	13,39	6,627	52,9	320,46	10,65	500	17,86	7,53	61,01	361,64	17,1	#3НАЧ!
итого за день			1640,6	43,99	39,267	238,38	1463,79	28,1	2000,7	57,12	49,63	321,34	1822,26	37,97	#3НАЧ!
10 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			30,6	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
напиток лимонный			100	0,11	0,01	18,32	64	4,8	100	0,11	0,01	18,32	64	4,8	200

[illegible]

[illegible]