Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

08.07.2022-21.07.2022

_____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 пшенная			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			30,6	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
отвар шиповника		10час	100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого			460,6	10,24	16,13	71,76	485,9	11,9	540,7	12,76	19,95	86,04	561,99	11,11	#ЗНАЧ!
обед															
свекольник на мб с смет			150	3,38	5,2	11,03	142,56	7,97	200	4,22	6,5	13,77	183,52	9,95	145
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
напиток ягода ябл			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			**530**	**16,99**	**15,41**	**96,61**	**519,47**	**26,54**	**680**	**20,54**	**18,85**	**119,59**	**628,66**	**25,99**	**1229**
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 дом			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	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог			**410**	**10,75**	**14,3**	**55,98**	**338,88**	**2,9**	**450**	**11,63**	**15,11**	**64,35**	**363,98**	**2,9**	**566**
итого эа день			**1600,6**	**39,48**	**45,84**	**254,55**	**1397,25**	**47,34**	**1870,7**	**46,43**	**53,91**	**300,18**	**1607,63**	**46**	**#ЗНАЧ!**
2 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
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
отвар шиповника		10час	100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого			**460,60**	**10,84**	**17,07**	**64,63**	**464,75**	**13,06**	**540,70**	**13,59**	**21,21**	**76,53**	**553,46**	**13,75**	**#ЗНАЧ!**
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	124,57	15,54	200	3,68	7,07	8,58	195,12	19,41	73*
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 из яблок		ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*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 отр			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			**550**	**17,07**	**13,33**	**85,87**	**535,56**	**21,16**	**710**	**19,9**	**18,15**	**111,77**	**704,15**	**26,73**	**#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															
блинчики с сгущ мол			170	3,26	1,85	20,24	210,5	0,1	170	3,26	1,85	20,24	210,5	0,1	267
сгущенное молоко			20	2,22	2,55	16,74	98,7	0	30	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			**390**	**5,52**	**4,4**	**46,08**	**344,2**	**1,7**	**400**	**10,22**	**5,25**	**54,69**	**389,1**	**2,1**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1600,60	34,23	35,60	216,18	1632,51	55,92	1900,70	44,71	45,61	267,49	2006,71	63,08	#ЗНАЧ!

3 день														
суп молоч. рисовый		180	6,6	3,8	12,62	119,1	0,68	200	8,8	5,07	16,83	165,32	0,91	
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0,7	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*
сыр		7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	*7
отвар шиповника	10час	100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого		**467,6**	**9,45**	**11,67**	**50,67**	**402,06**	**13,35**	**507,7**	**11,65**	**13,94**	**57,91**	**468,19**	**13,98**	**#ЗНАЧ!**
обед														
суп перлов на мб		150	1,80	2,10	12,24	94,34	5,64	200	2,50	2,80	17,00	178,45	8,25	41
капуста тушеная		120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	130	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 из яблок	ягод	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**	**13,8**	**10,95**	**73,15**	**402,69**	**25,6**	**650**	**16,78**	**13,47**	**91,43**	**556,95**	**33,57**	**#ЗНАЧ!**
напиток лимонный		180	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	50	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого		**200**	**1,61**	**1,86**	**33,22**	**155,4**	**4,8**	**250**	**3,15**	**3,913**	**54,23**	**262,8**	**6,4**	**804**
ужин														
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	123,56	8,95	200	1,26	1,83	12,58	198,45	15	158
расстегай с сайрой		90,00	6,75	7,65	32,55	191,85	1,39	120,00	9,00	10,20	43,40	277,40	1,67	174
чай с сах		200	0,04	0	12,13	61,63	2	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
итого		**440**	**7,54**	**8,577**	**52,18**	**377,04**	**12,34**	**520**	**10,3**	**12,03**	**68,11**	**537,48**	**18,67**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1627,6**	**32,4**	**33,057**	**209,22**	**1337,19**	**56,09**	**1927,7**	**41,88**	**43,353**	**271,68**	**1825,42**	**72,62**	**#ЗНАЧ!**
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	40,8	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		**360,6**	**8,8**	**14,66**	**53,54**	**375,6**	**0,7**	**440,8**	**10,6**	**18**	**66,32**	**459,6**	**0,9**	**894**

обед														
10часов шиповник		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
борщ на мб с смет		150	2,82	4,79	7,83	132,78	7,8	200	3,52	5,98	9,78	205,45	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 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		**650**	**17,92**	**14,005**	**94,17**	**637,47**	**21**	**780**	**23,46**	**17,88**	**114,77**	**826,93**	**24,14**	**#ЗНАЧ!**
молоко		200	5,9	6,5	9,6	110	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого		200	7,4	8,35	24,5	193,4	0,68	250	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	1133
ужин														
макароны с сыром		160	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
чай с сахаром		200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
сыр		15	0,23	0,29	0	34,25	0,07	20	0,32	0,39	0	64,95	0,07	*7
итого		**405**	**10,37**	**8,39**	**54,53**	**365,85**	**2,07**	**440**	**11,46**	**8,55**	**61,13**	**428,15**	**2,07**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1615,6	44,49	45,405	226,74	1572,32	24,45	1910,8	54,42	54,83	281,62	1991,48	28,21	#ЗНАЧ!
5 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 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	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
10часов нап.шиповник		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	15	417*
итого		**460,6**	**15,66**	**15,68**	**68,99**	**469,6**	**11,9**	**540,7**	**23,24**	**17,96**	**79,65**	**538,6**	**16,2**	**#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	194,25	6,1	39
жаркое по дом		180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	294,19	1,5	379
напиток иэ яблок. ягод		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**	**19,19**	**14,06**	**69,27**	**454,47**	**11,13**	**650**	**23,44**	**16,58**	**84,52**	**643,44**	**14,2**	**#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														
омлет с кукур		120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	101
кукуруза		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
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	1,6	210	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого		**380**	**11,99**	**16,2**	**31**	**299,82**	**3,84**	**430**	**14,86**	**18,94**	**35,6**	**368,28**	**18,28**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		**1560,6**	**48,34**	**45,94**	**199,46**	**1276,89**	**32,87**	**1820,7**	**63,04**	**53,48**	**229,97**	**1603,32**	**54,68**	**#ЗНАЧ!**
6 день														
завтрак														
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
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
отвар шиповника	10час	100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого		**460,6**	**10,96**	**17,95**	**62,96**	**469,5**	**13,06**	**540,7**	**13,75**	**22,38**	**74,31**	**559,84**	**13,75**	**#ЗНАЧ!**
обед														
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	162,03	7,97	200	4,22	6,5	13,77	205,47	9,95	145
перловый гарнир		120	2,49	3,66	22,86	137,42	0	150	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84
гуляш мясной		80	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	90	6	7,6	2,47	164,8	0,8	378
напиток иэ яблок. ягод		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**	**13,13**	**15,08**	**63,74**	**544,05**	**13,52**	**690**	**17,08**	**19,38**	**83,41**	**708,87**	**17,35**	**#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															
кулебяка с кап и яйц			170	4,51	5,04	28,47	243,21	21,6	180	4,51	5,04	28,47	285,32	21,6	212
чай сл			200	0	0	12	43,5	0	200	0	0	12	43,5	0	148
итого			**370**	**4,51**	**5,04**	**40,47**	**286,71**	**21,6**	**380**	**4,51**	**5,04**	**40,47**	**328,82**	**21,6**	**360**
итого за день			**1570,6**	**30,1**	**38,07**	**197,37**	**1353,26**	**54,18**	**1810,7**	**36,84**	**46,8**	**228,39**	**1650,53**	**58,7**	**#ЗНАЧ!**
7 день															
каша мол пшенная			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			30,6	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
отвар шиповника		10час	100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого			**460,6**	**10,24**	**16,13**	**71,76**	**485,9**	**11,9**	**540,7**	**12,76**	**19,95**	**86,04**	**561,99**	**11,11**	**#ЗНАЧ!**
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	132,56	15,54	200	3,68	7,07	8,58	175,98	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
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 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**	**16,83**	**14,718**	**84,18**	**582,83**	**16,81**	**710**	**20,97**	**20,232**	**101,5**	**703,55**	**20,73**	**#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**	**0,82**	**0,82**	**12,5**	**160**	**25**	**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
чай с сах			200	4,1	4,1	22,8	138	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153

итого			**410**	**17,5**	**11,91**	**60,51**	**390,29**	**1,2**	**440**	**18,5**	**11,97**	**67,11**	**601**	**1,2**	**#ЗНАЧ!**
итого день			**1620,6**	**45,37**	**43,558**	**236,05**	**1747,02**	**49,91**	**1940,7**	**53,05**	**52,972**	**267,15**	**2026,54**	**58,04**	**#ЗНАЧ!**
8 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	
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 сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
10часов нап.шиповник			100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого			**470**	**8,82**	**6,98**	**63,35**	**370,1**	**13,76**	**551**	**15,48**	**8,54**	**71,59**	**415,4**	**14,39**	**#ЗНАЧ!**
обед															
суп гороховый с гренками			180	4,3	3,9	17,51	175,23	4,83	200	6,5	5,2	22,09	215,45	6,1	158
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
биточек мяс.			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
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
итого			**550**	**18,11**	**10,948**	**102,02**	**586,81**	**5,8**	**670**	**23,83**	**14,292**	**126,21**	**701,2**	**7,12**	**#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 мол вермиш			180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	6,2	6,9	42,43	175,7	0,7	180
булочка детская			50	3,61	6,88	23,94	129,58	0	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0	177
чай с сахаром			180	3	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			**410**	**12,31**	**12,98**	**52,04**	**309,38**	**2,3**	**460**	**15,25**	**16,53**	**88,08**	**400,4**	**2,7**	**#ЗНАЧ!**
итого за день			1630	40,83	32,828	252,56	1431,74	23,21	1931	57,68	43,362	342,68	1793,2	26,01	#ЗНАЧ!

9 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 масло		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.шиповник		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,7	75	11	417*
итого		**460,6**	**10,36**	**16,71**	**69,36**	**482,1**	**11,7**	**540,7**	**12,92**	**20,73**	**0,75**	**576,62**	**11,9**	**#ЗНАЧ!**
обед														
рассольник на мб с смет		150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	198,74	8,2	82*
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 порционная		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 иэ яблок. ягод		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	391*
итого		**560**	**17,57**	**16,53**	**97,46**	**492,03**	**24,69**	**720**	**21,32**	**21,54**	**120,24**	**642,51**	**31,14**	**#ЗНАЧ!**
молоко		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														
пиражок с яйцом		160	3,87	4,32	24,4	217,89	18,51	180	4,51	5,04	28,47	295,32	21,6	142
чай с сахаром		200	0,04	0	9,1	35	1,6	210	4	0	12,13	47	2	411*
мармелад		40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	40	1,4	11,7	25,1	105,6	0	176
итого		**400**	**5,31**	**16,02**	**58,6**	**358,49**	**20,11**	**430**	**9,91**	**16,74**	**65,7**	**447,92**	**23,6**	**#ЗНАЧ!**
итого за день		1620,6	34,74	49,26	255,62	1385,62	62,5	1890,7	45,65	59,01	216,89	1720,05	72,64	#ЗНАЧ!
10 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		30,6	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 нап.шиповник		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*

итого			**460,6**	**6,88**	**16,98**	**78,95**	**525,1**	**11,6**	**540,7**	**8,08**	**19,18**	**83,92**	**599,33**	**12,7**	**#ЗНАЧ!**
обед															
суп карт с мак изд			150	2,82	4,79	7,83	145,12	7,8	200	3,52	5,98	9,78	194,15	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
огурец св.			40	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
напиток ягода			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	84,75	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**	**18,7**	**26,748**	**77,04**	**646,57**	**21,5**	**710**	**22,55**	**31,342**	**90,85**	**853,88**	**23,64**	**1231**
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 рыбный из сайры			180	4,24	5,2	20,24	154,89	9,64	200	5,3	6,5	25,3	198,32	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			**390**	**5,78**	**5,3**	**39,34**	**237,29**	**11,24**	**440**	**11,8**	**6,66**	**54,03**	**324,32**	**14,05**	**#ЗНАЧ!**
итого день			1590,6	32,86	49,028	225,53	1461,96	50,34	1890,7	43,93	57,182	259	1830,53	56,39	#ЗНАЧ!
за 10 дней			**16037,40**	**382,84**	**418,59**	**2273,28**	**14595,76**	**456,81**	**18894,40**	**453,10**	**510,51**	**2665,05**	**18055,41**	**536,37**	**#ЗНАЧ!**
ср в день			**1603,74**	**38,284**	**41,859**	**227,328**	**1459,576**	**45,681**	**1889,44**	**45,31**	**51,051**	**266,505**	**1805,54**	**53,637**	**#ЗНАЧ!**