

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

22.07.2022-04.08.2022

Утверждаю:

И.о. директора МАДОУ

"СЦРР-ДС "Золотой ключик"

И.Н. Олийник

1 день

завтрак		1	до 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углевод	ккал	витС	№ т/к
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
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 сах.			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	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
10часов лим.напиток			100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого			467,6	13,01	18,37	69,15	519,9	11,97	547,7	14,89	21,18	80,07	567	11,97	#ЗНАЧ!
суп маннй с гренками			180	2,95	4,80	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	154,18	19,41	44
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
комот 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			550	18,33	14,878	66,34	470,75	17,49	650	21,09	18,332	74,84	574,82	21,51	1068
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	10,13	185,32	14,33	210	2,67	4,82	12,19	258,47	17,2	124
								0							

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		410	3,77	4,14	32,26	279,72	16,33	450	5,21	4,98	40,92	384,47	19,2	400
итого за день		1627,6	35,91	38,188	187,35	1558,37	65,79	1897,7	42,19	45,492	220,33	1886,29	73,18	#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
чай с мол.		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
10ч.лимонный напиток		100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого		460,60	7,28	13,37	58,83	386,85	14,06	540,70	8,83	16,31	68,79	453,60	14,95	#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*
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	19,32	15,785	64,61	514,29	16,84	710	19,9	20,98	85,3	684,09	20,92	#ЗНАЧ!
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
булочка детская п.		50	3,61	6,88	23,94	129,58	0	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0	177
итого		200	3,79	6,96	37,69	204,58	11	260	5,29	9,73	51,85	277,7	15	#ЗНАЧ!
ужин														
макароны с сыром		170	8,6	8	32,4	237,2	0	210	8,6	8	32,4	328,25	0	220*
чай с сах		200	0	0	11,98	43	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	10,1	8,1	54,38	327,6	0	450	11,1	8,16	60,98	450,25	0	#ЗНАЧ!
итого за день		1640,60	40,49	44,22	215,51	1433,32	41,90	1960,70	45,12	55,18	266,92	1865,64	50,87	#ЗНАЧ!

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
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
10ч.лимонный напиток			100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	15	417*
итого			460,6	8,98	14,74	67,29	439,6	11,7	540,7	10,78	18,08	80,07	523,6	15,9	#3НАЧ!
обед															
борщ на мб с смет			150	2,82	4,79	7,83	115,64	7,8	200	3,52	5,98	9,78	184,98	9,74	142
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
биточекмяс.			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 курага			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	15,78	15,86	77,2	542,81	13,61	710	19,77	20,69	98,57	705,77	17,41	#3НАЧ!
молоко			200	5,9	6,5	9,6	110	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого			200	5,9	6,5	9,6	110	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
ужин															
суп картоф			150	0,75	0,927	7,5	113,98	8,95	200	1,26	1,83	12,58	152,32	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			180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итого			420	7,54	8,577	49,15	340,83	11,94	520	10,3	12,03	68,11	476,72	18,67	486
итого за день			1630,6	38,2	45,677	203,24	1433,24	37,93	1970,7	46,75	57,3	256,35	1816,09	53,08	#3НАЧ!
4 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
чай с сах.			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	108
Итого			360,6	12,42	12,5	47,24	326,1	2,5	440,7	19	13,78	55,23	372,6	3,2	496

обед														
10ч.лимонный напиток		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
суп крестьянский на м/б		150	1,8	2	12,24	128,11	5,94	200	2,5	2,8	17	174,12	8,25	51
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
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	17,08	12,135	86,65	591,73	18,59	750	19,9	14,12	105,05	710,31	21,15	#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														
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
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		390	4,72	4	34,28	167	8,3	440	6,78	5,36	48,97	238,8	11	#ЗНАЧ!
итого за день		1600,6	35,72	28,635	198,37	1212,83	35,39	1880,7	47,18	33,26	239,45	1449,71	41,35	#ЗНАЧ!
5 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
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
10ч лимонный напиток		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		460,6	11,56	16,05	88,21	474,9	6,9	540,7	14,08	19,87	102,49	570,76	6,11	#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
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 томатный,огурец		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
компот изюм		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391

итого			550	19,07	16,79	71,37	546,6	13,92	710	24,18	21,25	95,82	679,16	17,66	#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															
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	
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			200	4	0	12,13	47	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			430	15,4	7,49	45,73	322,4	2,54	460	18,4	9,37	53,44	361,4	3,21	#ЗНАЧ!
итого за день			1640,6	46,83	41,13	224,91	1631,9	43,36	1960,7	57,66	51,49	276,25	1971,32	47,48	#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			30,5	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
повидло			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	10,94	16,72	90,35	413,3	9,06	545,6	13,27	20,8	105,34	491,58	9,95	#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	145	8,2	82*
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			70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
соус томатный.пом			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	0,33	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			560	17,78	16,425	106,36	573,61	20,04	720	21,6	21,4	132,11	715,48	24,94	#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	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 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 сл			200	0	0	12	47	0	200	0	0	12	47	0	148
итого			410	13,4	7,81	49,71	299,29	1,2	440	14,4	7,87	56,31	510	1,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1635,5	43,71	42,875	281,57	1451,65	31,65	1955,6	52,39	54,07	350,56	1993,26	37,89	#ЗНАЧ!
7 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 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	11,81	17,31	67,42	429,8	6,1	540,5	13,51	20,31	95,82	499,16	6,3	996
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
перец фаршированный			160	22,8	13,48	22,42	300	0,14	170	24,76	14,98	24,92	334	0,16	33\8
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*
компот вишня			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			590	30,87	19,195	79,03	593,15	5,57	660	36,06	22,57	97,77	727,73	6,96	#ЗНАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	128	6	200	1,5	0	30,2	128	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	211,4	6	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
блинчики с сгущ мол			170	3,26	1,85	20,24	110,5	0,1	170	3,26	1,85	20,24	110,5	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	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*

[illegible]

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
чай с мол			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	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
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			467,6	10,53	17,04	67,53	507,1	5,72	547,7	13,09	21,06	81,01	601,62	5,92	#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
бигус с мясом кар			150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
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			490	21,28	27,708	90,32	587,83	15	650	27,17	37,952	109,04	892,67	16,6	854
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
булочка дом			50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358
ИТОГО			200	3,79	6,98	37,65	204,58	11	250	3,85	7	42,23	229,58	15	#3НАЧ!
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			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			360	5,78	5,3	39,34	195,2	11,24	440	11,8	6,66	54,03	276,3	14,05	#3НАЧ!
итого за день			1517,6	41,38	57,028	234,84	1494,71	42,96	1887,7	55,91	72,672	286,31	2000,17	51,57	#3НАЧ!
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
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	3,6	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]