

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

Утверждаю:

И. О. дир. МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

08.08.2022-19.08.2022

И.Н. Олийник

1 день

завтрак	1	до Злет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углеводи	ккал	витС	№ т/к
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
сок 10 часов		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого		460,6	6,38	16,38	81,15	526,7	11	540,7	7,38	18,38	86,85	601,47	11,9	#3НАЧ!
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*
зрза		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
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
итого		590	24,03	13,515	105,38	576,38	0,97	720	34,36	19,42	144,16	771,43	1,12	#3НАЧ!
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		220	3	1,85	45,1	136,4	6	240	4,5	3,9	60	219,8	6	#3НАЧ!
ужин														
суп картоф		180	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
хачапури с сыром		60	12,6	5,7	36,3	246	0,1	60	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181

чай с сахаром		180	0,04	0	8,98	30	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154
итог		420	13,39	6,627	52,78	315,46	11,05	460	13,9	7,53	61,01	361,64	17,1	493
итого за день		1690,6	46,8	38,372	284,41	1554,94	29,02	1960,7	60,14	49,23	352,02	1954,34	36,12	#3НАЧ!
2 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 мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
10 часов сок		100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого		460,60	15,66	15,68	68,99	458,60	11,90	540,70	23,24	17,96	79,65	527,60	12,20	#3НАЧ!
обед														
суп овощной на мб с смет		180	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	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
солёный огурец		30	0,65	3,60	2,80	47,60	2,8	30	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
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	19,86	28,375	78,7	612,27	4,3	680	19,9	34,32	100,94	810,79	4,8	1130
молоко		200	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого		200	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
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
чай с сахаром		200	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
сыр		20	0,23	0,29	0	24,64	0,07	20	0,23	0,29	0	24,64	0,07	*7
итого		420	10,37	8,39	51,5	344,24	1,67	440	15,33	8,45	61,13	387,84	2,07	#3НАЧ!
итого за день		1670,60	49,58	57,31	205,19	1485,36	18,55	1860,70	64,37	67,23	251,32	1836,23	20,17	#3НАЧ!

3 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	0,7	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
															*7
10 ч. Лимонный напиток			100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого			460,6	10,74	16,73	69,56	484,3	12,5	500,7	13,46	20,75	83,11	559,85	11,91	#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
компот из кураги			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			520	18,2	14,868	67,3	469,95	9,75	650	20,93	17,242	76,04	537,64	11,84	1170
кисель			150	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			170	1,59	1,92	35,15	165,45	1,35	250	3,12	4	56,8	276,2	1,8	#ЗНАЧ!
ужин															
омлет с зеленым гор.			120	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	140	11,32	18,78	1,87	221,32	0,1	101
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	0,04	0	12,13	61,63	2	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
с зел гор			30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
итого			380	11,99	16,2	27,53	314,45	4,24	420	14,86	18,94	35,6	382,91	18,28	#ЗНАЧ!
итого за день			1530,6	42,52	49,718	199,54	1434,15	27,84	1820,7	52,37	60,932	251,55	1756,6	43,83	#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	40,8	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
чай с сахаром			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	440,8	12,87	21,5	63,49	486,98	1,95	896

[illegible]

итого			520	18,89	16,74	67,32	402,71	27,32	680	24,88	21,52	85,54	502,13	35,17	#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 мол.гречневый			180	6,6	3,8	12,62	119,1	0,68	200	8,8	5,07	16,83	132,4	0,91	
рогалик с повидлом			50	3,61	4,94	35,87	193,44	0,2	60	4,33	5,93	46,04	232,12	0,25	149
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	1,6	210	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			430	10,25	8,74	31	359,54	2,48	470	13,17	11	75	411,52	3,16	#3НАЧ!
итого за день			1610,6	42,72	44,36	187,07	1545,15	61,7	1940,7	53,71	54,41	265,11	1815,65	74,73	#3НАЧ!
6 день															
завтрак															
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
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
10 часов сок			100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого			460,6	10,86	17,31	67,16	469,5	12,3	540,7	13,62	21,53	79,91	563,48	12,7	#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
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 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 изюм			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			550	16,34	14,8	76,47	517,37	21,16	710	20,5	20,35	97,67	646,35	26,73	#3НАЧ!
молоко			200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
итого			200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	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*
чай с сахаром			150	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			360	13,44	7,81	46,81	287,29	2,8	440	18,4	7,87	56,44	510	3,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1570,6	46,54	46,42	200,04	1384,16	37,36	1890,7	58,42	56,25	243,62	1829,83	43,73	#ЗНАЧ!
7 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 сахаром			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
10 часов сок			100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
итого			467,6	10,57	16,76	66,83	490,99	12,53	547,7	13,12	20,7	79,46	580,24	13,02	#ЗНАЧ!
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
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 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			580	18,91	12,348	104,22	543,98	6,1	710	24,89	16,162	129,11	671,48	7,42	#ЗНАЧ!
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	50	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ИТОГО			220	3	1,85	45,1	136,4	6	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
рагу из св овощей			170	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	210	2,67	4,82	12,19	204	17,2	56
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

[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	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396	
10 часов сок		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,7	75	11	417*	
итого		460,6	15,66	15,68	68,99	469,6	11,9	540,7	23,24	17,96	0,75	538,6	12,2	#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*	
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		90	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	120	6	7,6	2,47	164,8	0,8	378	
компот из изюма		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	13,19	14,598	67,29	503,9	16,74	720	17,01	19,832	82,05	647,08	20,81	#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															
макароны с сыром		180	8,6	8	32,4	237,2	0	210	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		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*	
итого		390	10,14	8,1	51,5	319,6	1,6	450	15,1	8,16	61,13	363,2	2	#3НАЧ!	
итого за день		1600,6	39,79	39,178	207,38	1581,1	50,24	1960,7	56,35	46,952	168,43	1908,88	55,51	#3НАЧ!	
10 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		30,6	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	
10 часов сок		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*	

[illegible]

[illegible]



