

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

22.08.2022-02.09.2022

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
каша мол пшениная			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	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
10часов лим.напиток			100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого			470	9,84	11,73	84,44	478,8	12,38	551	12,86	14,84	99,72	590,16	11,59	#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
рис отв			120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	130	3,72	4,44	39,72	213,72	0	424
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 том-смет			30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373*
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
свежий огурец			30	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	40	0,75	3,60	3,10	53,54	3	65
компот из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
итого			580	18,11	20,52	106,05	604,25	9,66	730	23,92	25,27	130,65	737,43	4,37	#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															
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
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
кукуруза		30	0,75	0	3,8	15,72	2,14	40	1	0	5	20,96	16,18	134
итог		400	13,39	27,9	52,63	405,42	4,24	440	16,26	30,64	60,7	473,88	18,28	687
итого за день		1650	42,84	60,15	273,32	1616,47	32,28	1921	54,54	70,75	321,27	1929,47	40,24	#ЗНАЧ!
2 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
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
10 ч. Сок		100	0,18	0,08	13,75	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	11	417*
итого		460,60	10,96	17,95	62,96	458,50	13,06	540,70	13,75	22,38	74,31	548,84	13,75	#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	150	6,1	39
макароньы 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
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 курага		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	18,63	12,325	105,41	556,34	5,8	710	19,9	16,14	137,15	712,03	7,22	#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 рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,98	8,21	28,32	187,4	0,9	54
пирожок печеный из дрож		60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
чай с сах.		170	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	108
итого		410	11,01	11,72	56,6	376,3	21,01	470	12,53	13,25	68,92	423,4	24,5	304
итого за день		1650,60	41,40	42,80	244,57	1679,14	59,87	1970,70	47,18	52,77	304,88	2044,27	65,97	#ЗНАЧ!

3 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	
коф-ый напиток		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	64	11	100	0,18	0,08	13,75	64	15	417*	
итого		460,6	12,28	14,48	58,67	423,7	11,68	540,7	15,48	17,75	68,58	476	15,91	#ЗНАЧ!	
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	
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	
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*	
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123	
Итого		520	17,77	14,91	61,42	494,51	20,15	650	20,54	17,3	74,65	633,17	26,24	#ЗНАЧ!	
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															
блинчики с сгущ мол		160	2,26	1,4	19,24	110,5	0,1	180	3,26	1,85	20,24	158,6	0,1	267	
сгущенное молоко		30	2,22	2,55	16,74	98,7	0	40	2,96	3,4	22,32	131,6	0	90	
чай с сах		200	0,04	0	12,123	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	154	
итого		390	4,52	3,95	48,103	256,2	2,1	420	6,26	5,25	54,69	337,2	2,1	511	
итого за день		1570,6	40,47	39,84	177,793	1284,41	34,61	1810,7	48,18	46,8	207,52	1556,37	45,35	#ЗНАЧ!	
4 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	
Итого		360,6	10,18	16,63	55,61	407,1	0,7	440,7	12,74	20,65	69,09	501,62	0,9	893	

обед														
10ч.лимонный напиток		100	0,18	0,08	13,75	75	11	100	0,18	0,08	13,75	75	11	417*
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*
капуста тушеная		120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435
биточек мясной		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		620	15,95	13,648	99,13	526,85	33,18	770	19,03	17,792	112,94	610,95	38,52	#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
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 сахаром		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	412*
итого		420	7,54	8,577	49,15	266,31	11,94	520	10,3	12,03	68,11	393,04	18,67	#3НАЧ!
итого за день		1600,6	35,26	40,775	239,04	1365,71	47,17	1980,7	45,19	54,472	306,94	1781,81	59,89	#3НАЧ!
5 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 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	36	0,07	7	0,23	0,29	0	36	0,07	*7
10ч лимонный напиток		100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого		467,6	10,53	14,95	83,74	475,6	6,77	547,7	12,33	18,29	96,52	559,6	6,97	#3НАЧ!
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
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
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		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		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391

итого			550	18,34	18,26	61,97	558,49	13,92	710	23,08	23,45	81,72	685,25	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 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 сахаром			200	4	0	12,13	47	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			410	17,4	7,81	49,84	299,29	2,8	440	18,4	7,87	56,44	510	3,2	#ЗНАЧ!
итого за день			1627,6	47,07	41,82	215,15	1621,38	43,49	1947,7	54,81	50,61	259,18	2114,85	48,33	#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
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 лимонный нап.			100	1,5	0	30,2	64	6	100	1,5	0	30,2	64	6	418*
итого			460,5	17,48	16,2	83,24	457	7,5	540,6	25,26	18,68	93,17	525,46	8	#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*
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
соленый огурец			40	0,65	3,60	2,80	48,20	2,8	40	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
компот изюм			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			540	18,53	26,635	77,27	609,04	19,54	690	22,6	32,31	97,99	819,35	23,91	#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	166
итого			220	3	1,85	45,1	211,4	6	250	4,5	3,9	60	294,8	6	#ЗНАЧ!

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 сл			200	0	0	12	47	0	200	0	0	12	47	0	148
итого			410	5,74	5,3	42,24	207,2	9,64	440	7,8	6,66	53,9	276,3	12,05	357
итого за день			1630,5	44,75	49,985	247,85	1484,64	42,68	1920,6	60,16	61,55	305,06	1915,91	49,96	#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
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	0,11	0,01	18,32	46	4,8	100	0,11	0,01	18,32	46	4,8	200
итого			460,5	11,31	16,71	69,62	431,4	5,5	540,5	12,81	19,51	98,75	501,3	5,5	#ЗНАЧ!
обед															
суп полевой			150	9,7	5,09	17,48	125,64	0	200	16,16	8,48	29,1	209,4	0	86*
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			100	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	120	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	354
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	26,17	16,405	123,39	557,84	16,76	720	36,29	22,4	161,05	751,65	20,72	#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	604
ИТОГО			200	5,19	6,71	20,9	153,65	0,68	250	0,82	0,82	12,5	160	25	1133
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			200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]