

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

Утверждаю:

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

05.09.2022-16.09.2022

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 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	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
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	#ЗНАЧ!
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
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*
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	15,68	11,918	89,55	544,61	7,21	710	19,79	15,962	109,92	630,82	9,57	#ЗНАЧ!
молоко			180	3,69	4,86	6	70,25	0,68	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
печенье			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	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	1133
ужин															
запеканка картофельная с сайрой			160	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	170	16,78	22,19	44,78	422	0,33	251*

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 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*
итог		400	15,69	20,8	60,46	460,13	2,36	450	23,77	25,65	76,11	589,4	2,98	#ЗНАЧ!
итого за день		1510,6	46,74	56,058	226,52	1565,49	10,95	1850,7	65,2	72,662	294,52	1998,64	14,55	#ЗНАЧ!
2 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
итого		360,60	12,10	14,40	44,92	359,70	0,68	440,70	15,30	17,67	54,83	412,00	0,91	615,00
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
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 курага		150	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		520	17,74	13,925	80,42	523,38	10	680	19,9	17,8	101,02	663,48	13,14	1276
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 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 пос.		50	3,61	6,88	23,94	129,58	0	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0	177
чай с сахаром		160	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		390	9,35	12,98	52,04	309,38	2,3	460	15,25	16,53	88,08	400,4	2,7	#ЗНАЧ!
итого за день		1470,60	40,69	41,31	207,58	1245,46	18,98	1780,70	51,95	52,00	274,13	1528,88	22,75	#ЗНАЧ!

3 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	0,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			360,6	7,22	14,17	43,41	327,6	3,06	400,7	12,77	17,4	52,82	395,98	3,95	#3НАЧ!
обед															
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
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	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	19,66	16,618	67,77	474,58	2,25	650	24,95	20,342	77,79	543,31	2,4	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															
макароны с сыром			170	8,6	8	32,4	237,2	0	170	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*
сыр			20	0,23	0,29	0	24,64	0,07	25	0,23	0,29	0	24,64	0,07	*7
итого			400	10,37	8,39	51,5	344,24	1,67	435	15,33	8,45	61,13	387,84	2,07	#3НАЧ!
итого за день			1480,6	38,05	39,978	182,28	1434,42	26,98	1735,7	54,05	47,192	216,24	1687,13	28,92	#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	40,8	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
Итого			360,6	9,3	15,26	51,34	374	1,3	440,8	11,3	18,8	63,39	457,46	1,7	895

обед															
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	62,5	7,97	200	4,22	6,5	13,77	83,33	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.пом		80	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	90	6	7,6	2,47	164,8	0,8	378	
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		540	13,19	15,04	65,57	474,52	19,57	690	17,16	19,32	85,85	626,73	25,75	#3НАЧ!	
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	40	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	#3НАЧ!	
ужин															
суп картофельный м/б		150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158	
пирожок печеный из дрож		70	3,87	4,32	24,4	162	18,51	80	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142	
чай с сахаром		180	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*	
итого		400	4,66	5,247	41	236,46	29,06	480	9,77	6,87	53,18	304,64	38,6	#3НАЧ!	
итого за день		1500,6	28,74	37,467	193,06	1250,43	51,28	1860,8	41,35	48,99	259,22	1665,03	67,85	#3НАЧ!	
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	
итого		360,6	15,48	15,6	55,24	394,6	0,9	440,7	23,06	17,88	65,9	463,6	1,2	895	
обед															
суп перлов на мб		150	1,80	2,10	12,24	94,34	5,64	200	2,50	2,80	17,00	103,25	8,25	41	
макаронны 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.том		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			580	16,13	10,525	100,14	545,08	6,61	710	20,7	13,74	132,06	665,28	9,37	#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															
кулебяка с кап и яиц			170	4,51	5,04	28,47	226,8	21,6	180	4,51	5,04	28,47	326,78	21,6	212
конфета			20	1,05	1,36	10,43	58		20	1,05	1,36	10,43	58		166
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	1,6	210	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			390	5,6	6,4	31	331,8	23,2	410	5,6	6,4	51,03	431,78	23,6	#3НАЧ!
итого за день			1530,6	38,01	33,325	205,98	1559,48	50,71	1810,7	50,36	39,02	273,49	1920,66	54,67	#3НАЧ!
6 день															
завтрак															
каша мол пшениная			180	4,56	5,45	25,71	170,3	0,9	200	6,08	7,27	34,29	207,39	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 сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			370	6,6	8,55	62,69	346,3	2,98	451	12,58	10,66	75,3	415,39	2,59	#3НАЧ!
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	145,78	15,54	200	3,68	7,07	8,58	192,76	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	568,66	21,16	710	20,5	20,35	97,67	707,88	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															
запеканка из творога			150	13,78	18,23	39,39	346,64	0,27	170	16,78	22,19	44,78	422	0,33	251*
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
сгущенное молоко			30	2,22	2,55	16,74	98,7	0	40	2,96	3,4	22,32	131,6	0	90
итого			390	17,54	20,88	75,23	527,74	1,87	450	26,24	25,75	95,83	679,6	2,33	#ЗНАЧ!
итого за день			1510	46,38	50,73	223,99	1552,7	27,11	1811	65,22	63,26	278,4	1912,87	32,75	#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			30,6	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	11,2	16,7	51,3	385,4	0,7	440,7	12,7	19,5	80,43	455,3	0,7	795
обед															
суп манный с гречками			180	2,95	4,80	6,87	176,12	15,54	200	3,68	7,07	8,58	198,76	19,41	44
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			550	18,33	14,878	66,34	552,38	17,49	650	21,09	18,332	74,84	619,4	21,51	1072
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	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
суп рыбный из сайры			180	4,24	5,2	20,24	142,56	9,64	200	5,3	6,5	25,3	178,54	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			200	4,1	4,1	22,8	138	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	153

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



