

МАДОУ ЦРР д/с "Теремок"

Утверждаю:

Заведующий _____ Лебедь Е.Н.

12.08.2024-23.08.2024

1 день

		1,6	до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводд	ккал	№ т/к
завтрак													
каша мол геркул			200	7,16	8,48	29,14	221,6	200	7,16	8,48	29,14	221,6	234
коф нап с мол			150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
батон/ масло			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
итого			385	10,5	13,87	53,17	380,2	427	11,47	15,79	60,05	428,97	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп с мак изд на м\б			200	2,32	3,32	9,76	78,2	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
запеканка из печени			60	10,39	3,19	8,4	103	80	13,86	4,26	11,2	138	355
гречневый гарнир			120	7,08	5,29	31,36	201,48	150	8,85	6,61	39,21	251,85	202
соус молочный			30	0,99	1,85	1,91	28,35	40	1,33	2,47	2,54	37,8	403
к\т из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			600	23,61	14,32	82,54	556,43	700	30,9	17,5	100,85	684,45	
полдник													
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,60	460
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого			170	2,7	2,93	23,5	188,45	200	2,94	3,13	25,23	140,6	
ужин													
суп рыбный			200	7,44	9,12	8,04	144	200	7,44	9,12	8,04	144	122
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
хлеб пшен			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого			380	7,08	9,43	29,92	244,2	420	10,75	9,53	36,27	273,6	
итого за день			1635	47,94	40,65	199,23	1412,28	1847	56,56	46,05	232,5	1570,62	

борщ с фасолью			200	2,94	3,7	8,76	100	200	2,94	3,7	8,76	100	96
гуляш из мяса			60	12	11,7	1,98	154,8	80	16	15,6	2,64	206,4	327
перловый гарнир			120	3,56	3,9	24,94	149,16	150	4,45	4,87	31,18	186,45	207
к\т из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
Итого			530	22,15	19,97	66,79	549,36	610	27,93	25,01	80,72	671,45	
полдник													
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого			170	2,7	2,93	23,5	131	200	2,94	3,13	25,23	140,6	
ужин													
овощное рагу			200	5,4	6	17	144	250	6,785	7,5	21,25	180	178
нап из св мор ягоды			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого			380	7,75	6,31	39,93	247,95	470	9,915	7,91	50,74	314,1	
итого за день			1575	46,22	45,09	200,07	1405,31	1807	55,38	53,85	233,42	1651,92	
4 день													
завтрак													
каша мол рисовая			200	5,16	6,52	32,18	208	200	5,16	6,52	32,18	208	236
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
Итого			385	4,76	6,66	25,83	181,85	427	6,02	8,84	33,07	235,27	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп с клецками на м\б			200	2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
рыба запеч в омлете			60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
карт пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
к\т из вишни			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	17,86	10,47	47,93	357,9	660	22,51	12,54	57,46	433,6	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468

итого за день			1495	49,51	37,08	149,34	1388,54	1687	58,75	42,16	224,83	1574,91	
6 день													
завтрак													
каша мол геркулес			200	7,16	8,48	29,14	221,6	200	7,16	8,48	29,14	221,6	234
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
итого			385	11,92	15,14	54,97	403,45	427	13,18	17,32	62,21	456,87	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп гороховый на м\б			200	5,04	2,86	11,68	92,6	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
рулет с яйцом			60	9,6	6,9	3,6	115,2	80	12,8	9,2	4,8	153,6	345
макароны отв			120	4,44	3,96	23,64	147,6	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
к\т из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	22,73	14,39	70,03	500,8	660	27,93	17,85	84,17	609,3	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
вафли			20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
итого			170	5,13	9,87	19,7	188,45	220	6,58	11,12	22,1	215,2	
ужин													
запеканка овощная			200	7,2	9,8	23,8	212	200	7,2	9,8	23,8	212	200
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого			380	9,7	10,11	45,68	312,2	420	10,51	10,21	52,03	341,6	
итого за день			1605	49,98	49,61	200,48	1447,9	1827	58,7	56,6	230,61	1665,97	
7 день													
завтрак													
каша мол гречневая			200	8,92	7,68	32,2	233,4	200	8,92	7,68	32,2	233,4	213
чай с мол			150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
итого			385	12,26	13,07	56,23	392	427	13,23	14,99	63,11	440,77	

10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
свекольник на м\б			200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
котлета рыбная			60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308
капуста тушеная			120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	380
к\т из вишни			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	15,03	9,43	44,71	323,95	660	18,95	10,92	53,68	388,8	
полдник													
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО			170	2,7	2,93	23,5	131		1,77	2,05	23,43	119	
ужин													
суп мол рисовый			200	4,8	5	16,44	130	200	4,8	5	16,44	130	140
булочка			60	5,3	4,7	28,8	179	60	5,3	4,7	28,8	179	541
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
итого			410	10,32	9,77	52,36	339	440	10,37	9,79	53,79	345	
итого день			1635	40,81	35,3	186,9	1228,95	1627	44,82	37,85	204,11	1336,57	
8 день													
завтрак													
каша мол пшеничная			200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
			10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
итого			395	14,54	16,25	62,07	461,25	437	15,8	18,43	69,31	514,67	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп овощной на м\б			200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
печень по строгановски			60	11,7	5,64	4,56	115,8	80	15,6	7,52	6,08	154,4	356
карт пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
нап из шиповника			150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	19,79	14,86	46,34	399,9	660	25,85	18,13	56,36	491,8	

полдник														
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468	
зефир			30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер	
ИТОГО			180	4,59	3,9	30,93	178,05	230	6,04	5,15	33,33	204,8		
ужин														
омлет с сыром			80	9,3	12,4	1,5	155	80	9,3	12,4	1,5	155	275	
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459	
хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
итого			260	11,8	12,71	23,38	255,2	300	12,61	12,81	29,73	284,6		
итого за день			1505	51,22	47,82	172,82	1337,4	1727	60,8	54,62	198,83	1538,87		
9 день														
завтрак														
каша мол Дружба			200	5,2	6,6	27,6	190,6	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229	
чай с мол			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460	
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79	
джем			10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86	
итого			395	8,73	12,06	58,2	376,15	437	9,73	14	52,77	425,07		
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501	
обед														
борщ на м\б			200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95	
плов с мясом			180	14,68	16,41	31,17	331,2	200	16,32	18,24	34,64	368	330	
огурчик консер			30	0,24	0,03	0,51	3,3	40	0,32	0,04	0,68	4,4	149	
к\т из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495	
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574	
итого			600	20,05	20,65	68,35	539,9	670	22,66	22,66	79,02	611		
полдник														
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460	
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
ИТОГО			170	2,7	2,93	23,5	131	200	2,94	3,13	25,23	140,6		
ужин														
макароны с сыром			120\20	8,4	7	24,71	196	150\30	10,8	9	31,77	252	259	
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459	

итого			#ЗНАЧ!	8,62	7,07	31,83	226	#ЗНАЧ!	11,07	9,09	40,32	288	
итого за день			#ЗНАЧ!	40,6	42,81	191,98	1316,05	#ЗНАЧ!	46,9	48,98	207,44	1507,67	
10 день													
завтрак													
суп мол вермишелевый			200	5,76	6,48	19,7	160,2	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,542	84,6	452
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
итого			385	10,52	13,14	45,53	342,05	427	11,78	15,32	52,892	395,47	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
рассольник на м\б			200	2,10	4,08	10,60	87,6	200	2,10	4,08	10,60	87,6	100
рыба запеченая с карт			200	13,9	3,4	14,8	147,2	250	17,4	4,3	18,6	184	313
к\т из вишни			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			590	19,27	8,15	49,61	350,95	680	23,59	9,22	59,06	415,1	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
вафли			20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
ИТОГО			170	5,13	9,87	19,7	188,45	220	6,58	11,12	22,1	215,2	
ужин													
пирожок с капустой			120	11,15	10,94	39,6	302,25	120	11,15	10,94	39,6	302,25	535\572
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
яблоко			150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого			420	11,97	11,61	61,42	398,25	450	12,02	11,63	62,85	404,25	
итого день			1665	47,39	42,87	186,36	1322,7	1877	54,47	47,39	207,002	1473,02	
за 10 дней			#ЗНАЧ!	449,87	419,53	1836,90	13271,37	#ЗНАЧ!	510,77	476,85	2139,62	15097,29	
ср в день			#ЗНАЧ!	44,99	41,953	183,69	1327,137	#ЗНАЧ!	47,685	213,962	1509,73		

|



