

сад

Накопительная ведомость за 10 дней

Продукты	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупа, бобовые	Картофель	Овощи разные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо (штук)	Молоко
за 1 день	100	50	29	43	140	260	114	11	20	47	26	11	24	450
за 10 дней	1000	500	290	430	1400	2600	1140	110	200	470	260	110	240	4500
1	100	50	50	38	135	312		20		55	27	18	2	304
2	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>43</i>	<i>29</i>	<i>20</i>	<i>237</i>	<i>254</i>	<i>0</i>	<i>55</i>	<i>43</i>	26	10	83	360
3	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>0</i>	<i>37</i>	<i>156</i>	<i>177</i>	<i>62</i>	<i>15</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	23	16	7	448
4	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>7</i>	<i>27</i>	<i>236</i>	<i>325</i>	<i>190</i>	<i>15</i>	<i>25</i>	<i>55</i>	26	8	0	365
5	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>26</i>	<i>29</i>	<i>176</i>	<i>135</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>25</i>	<i>61</i>	34	7	5	440
6	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>38</i>	<i>73</i>	<i>50</i>	<i>332</i>	<i>202</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	<i>27</i>	9	30	65	348
7	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>38</i>	<i>36</i>	<i>150</i>	<i>335</i>	<i>190</i>	<i>30</i>	<i>25</i>	<i>53</i>	39	8	40	417
8	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>40</i>	<i>71</i>	<i>176</i>	<i>324</i>	<i>54</i>		<i>30</i>	<i>63</i>	20	<i>13</i>	<i>16</i>	<i>500</i>
9	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>55</i>	<i>38</i>	<i>242</i>	<i>304</i>	<i>190</i>	<i>15</i>	<i>0</i>	<i>61</i>	28	8	7	489
10	<i>100</i>	<i>50</i>	<i>32</i>	<i>48</i>	<i>151</i>	<i>107</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>79</i>	35	14	8	442
всего	1000	500	329	426	1492	2,588	1142	95	203	547	267	132	233	4503
минус	0	0	39	-4	92	-12	2	-15	3	77	7	22	-7	3
	-	-	4	- 0	8	- 1	0	- 1	0	7	1	2	- 1	0

МОЛКО СГ	Творог	Мясо говядина	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	какао	Кофе злаковый	сок	кисель	птица	колбасны е изделия	макаронные изделия
	40	55	37	11	6	0.6	0.6	1.2	100		24	6.9	12
	400	550	370	110	60	6	6	12.0	1000		240.0	69	120.0
28		30	30	20	10	0.6		2.4	100		60		10
0	0	114	0	12	10	0.6	1.2	0	100				51
30	113	30	100	12	0	0.6		2.4	100				
0	0	90	85	12	10	0.6	1.2		100				16
30	135	90	0	12	0	0	0	2.4	100				
38	0		87	0	0	0.6	1.2	0	100		107		
		80		12		0.4		2.4	100			70	86
		90	30	18	10	0.6	1.2		100				
0	0	80	56	22	10	0.6	0	2.4	100				
30	140	0	0	17	10	0.6	1.2	0	100		80		
156	388	604	388	137	60	5.2	6	12.0	1,000		247.0	70.0	163.0
	-12	54	18	27	0	-	0	-	0		7.0	0	
	- 1	5	2	2	-	-	-	-	-		3	0	

День 1	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.28	3.6	11.9	97
54-21гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	330	9.08	5.7	35	228.2
	Второй завтрак					
Пром	Фрукт (банан)	150	2.2	0.8	29.4	132.4
	Итого за Второй завтрак	150	2.2	0.8	29.4	132.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3.05	2.9	40.75
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.9	2.07	13.8	89.2
54-6г	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	102.8
54-6м	Биточки из говядины	60	11	10.5	9.9	177
54-6хн	Компот из ягод	150	0.2	0.1	7.7	32.1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	540	20.8	19.72	78.3	512.25
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
24-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0	9.8	39.7
	Итого за полдник	210	5.4	1.8	43.8	212.3
	Ужин					
54-6к	Каша жидкая молочная пшеничная	120	5	6.1	22.6	164.9
54-24з	Икра кабачковая	30	0.5	1.4	2.2	23.4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
54-4гн	Чай сладкий	150	0.1	0.0	4.8	19.6
	Итого за ужин	330	7.8	7.7	44.4	278.3
	Суточная потребность					1363.45
	% удовлетворения суточной потребности					

День 2	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр из твердых сортов в нарезке	7.5	1.8	2.2	0	26.9
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.1
54-1гн	Чай с медом	150	0.1	0	5.5	22.7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	287.5	12.6	14.4	22.5	270.1
Второй завтрак						
Пром	Сок натуральный	180	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Второй завтрак	180	2.2	0.2	14.8	70.4
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
54-1г	Макаронны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-30м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.8	5.3	151.7
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	570	27.6	15.2	65.6	512.5
Полдник						
Пром	Печенье	20	1.5	3.5	13.6	92
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за полдник	170	2.7	4.3	15.4	111.2
Ужин						
54-27	Каша жидкая молочная манная	120	3.2	3.4	15.2	104.6
54-4з	Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.1	1.2
Пром	Конфеты 2 шт	30				260
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за ужин	210	2.3	0.2	14.9	331.6
	Суточная потребность					1295.8
	% удовлетворения суточной потребности					

День 3	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6.5	2.3	170.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	310	7.4	13.9	22.1	327.2
Второй завтрак						
Пром	Снежок	120	3.2	3	13	91.8
	Итого за Второй завтрак	120	3.2	3	13	91.8
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.3	2.65	2.05	33.55
54-4с	Рассольник домашний	150	3.4	4.3	8.7	87.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-2хн	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	510	22.8	23.65	50.35	506.35
Полдник						
54-11в	Рулет с орехами	60	5.5	9.1	25.2	205
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за полдник	210	6.7	9.9	27	224.2
Ужин						
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.5	3.2	13.13	95.34
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за ужин	330	5.8	3.4	32.73	185.34
	Суточная потребность					1334.89
	% удовлетворения суточной потребности					

День 4	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
Пром	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4.9	5.5	23.2	162.2
54-21гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	320	9.8	7.6	59.3	345.7
Второй завтрак						
Пром	Фрукт (яблоко)	150	0.6	0.6	13.8	62.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	13.8	62.2
Обед						
54-27с	Суп с рыбными консервами	150	4.2	4.8	9	96.1
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.1	5	117.1
54-4хн	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.7	56.9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	510	17.4	16.4	58.4	452
Полдник						
Пром	Пряник	25	1.32	1.3	19.02	93
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
	Итого за полдник	175	1.52	1.4	28.22	130.9
Ужин						
54-21г	Горошница	120	11.6	1	27	163.8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
54-4гн	Чай с молоком	200	0.2	0.1	12.2	50.6
	Итого за ужин	350	14	1.3	54	284.8
	Суточная потребность					1275.6
	% удовлетворения суточной потребности					

День 5	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Каша "Дружба"	120	3	3.5	14.5	101.3
54-11гн	Чай с медом	150	0.1	0	5.5	22.7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	300	5.3	3.7	34.8	194.4
	Второй завтрак					
54-28хн	Напиток из облепихи	150	0.2	0.8	0.8	10.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.2	0.8	0.8	10.2
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.2	37.1
54-25с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9
54-11м	Плов из отварной говядины	120	9.2	8.8	23.2	209
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	450	16.8	12.4	65	440
Полдник						
Пром	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
54-21гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за полдник	180	2	1.8	25	124.2
Ужин						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.8	19.6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за ужин	330	6.4	3.6	33	190.7
	Суточная потребность					959.5
	% удовлетворения суточной потребности					

День 6	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.5	3.2	13.13	95.34
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Итого за Завтрак		340	5.9	10.6	32.93	252.24
Второй завтрак						
Пром	Ряженка	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за Второй завтрак		150	4.4	3.8	6.3	76.4
Обед						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0.5	1.6	5	36.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
54-9м	Жаркое по - домашнему	120	12.1	11.2	10.3	190.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Итого за обед		480	18.7	15.5	53.4	428.8
Полдник						
Пром	Печенье	20	1.5	3.5	13.6	92
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
Итого за полдник		170	2.7	4.3	15.4	111.2
Ужин						
54-1т	Запеканка из творога	120	23.7	8.5	17.3	241
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.8	19.6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Итого за ужин		300	26	8.7	36.9	331
Суточная потребность						1199.64
% удовлетворения суточной потребности						

День 7	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром	Икра кабачковая	30	0.5	1.4	2.2	23.4
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	120	4.9	5.5	23.2	162.2
54-2гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	330	10.2	9	48.5	316.8
	Второй завтрак					
Пром	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Второй завтрак	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Обед						
54-25с	Суп крестьянский с крупой	150	8.7	25.2	54	447
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	2.9	3.9	29.2	162.8
54-28м	Биточек из курицы	120	23	5.1	16.2	202.2
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	420	28.8	9.2	71.9	485.6
Полдник						
Пром	Баранки яичные	40	8.5	3.5	64	330
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за полдник	190	9.7	4.3	65.8	349.2
Ужин						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-4гн	Чай с сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за ужин	330	7.4	4.4	34.6	208.8
	Суточная потребность					1384.9

	<i>% удовлетворения суточной потребности</i>					
--	--	--	--	--	--	--

День 8	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
Пром	Повидло	20	0.1	0	13	52.3
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.1	3.4	11.37	92.8
54-11гн	Чай с медом	150	0.2	0	5.6	23.2
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Итого за Завтрак		350	6.6	3.6	44.77	238.7
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.2	37.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.3	4.01	4.69	65.9
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.1	9.8	2.4	139.2
54-1г	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Итого за обед		540	20.4	21.11	59.49	507.9
Полдник						
Пром	Пирожки с начинкой	50	3.2	2.8	28.2	151.9
54-11хн	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
Итого за полдник		200	1	0.2	34.1	176.4
Ужин						
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6.5	23	170.3
54-4з	Чай без сахара	150	0.2	0.0	0.1	1.1
Пром	Конфеты 2 шт	30	2	10.3	18.7	176.7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Итого за ужин		330	9.4	17	56.6	418.5
Суточная потребность						1390.5
% удовлетворения суточной потребности						

День 9	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-27	Каша жидкая молочная манная	120	3.2	3.4	15.2	104.6
54-21гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	340	12.8	9.5	38.6	292.4
	Второй завтрак					
Пром	Фруктовое пюре	80	0	0	12	48
	Итого за Второй завтрак	80	0	0	12	48
Обед						
54-4с	Рассольник домашний	150	3.27	4.1	8.27	82.9
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.9	4	6.1	112.2
54-11г	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	111.5
54-4хн	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.7	56.9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	550	21.27	12.6	58.67	433.9
Полдник						
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за полдник	200	1	0.2	20.2	86.6
Ужин						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.17	4.33	10	103.44
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	7.2	31.9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за ужин	330	8.47	4.53	32	205.74
	Суточная потребность					1066.64
	% удовлетворения суточной потребности					

День 10	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.9	3.24	12.8	138.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за Завтрак	350	6.3	3.44	45.5	281.8
	Второй завтрак					
Пром	Фрукт (банан)	150	2.2	0.8	29.4	132.4
	Итого за Второй завтрак	150	2.2	0.8	29.4	132.4
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.3	2.65	2.05	33.55
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5	3.4	12.1	99.4
54-4м	Котлеты из говядины	60	11	10.5	9.9	177
54-6г	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	162.8
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за обед	540	21.9	20.55	82.95	603.95
Полдник						
Пром	Пряник	25	1.32	1.3	19.02	93
Пром	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за полдник	175	1	0.2	20.2	86.6
Ужин						
53-19з	Каша "Дружба"	150	4	4.4	18.1	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за ужин	330	6.4	4.6	37.8	217.2
	<i>Суточная потребность</i>					1321.95
	<i>% удовлетворения суточной потребности</i>					

10