

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	100	50	43	29	20	237	254	0	55	43	26	10	83	360
3	100	50	0	37	156	177	62	15	40	50	23	16	7	448
4	100	50	7	27	236	325	190	15	25	55	26	8	0	365
5	100	50	26	29	176	135	0	0	25	61	34	7	5	440
6	100	50	38	73	50	332	202	0	3	27	9	30	65	348
7	100	50	38	36	150	335	190	30	25	53	39	8	40	417
8	100	50	40	71	176	324	54		30	63	20	13	16	500
9	100	50	55	38	242	304	190	15	0	61	28	8	7	489
10	100	50	32	48	151	107	0	0	0	79	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	200	5.74	4.82	15.92	129.92
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	440	11.52	7.63	42.22	283.52
	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	60	1	6.1	5.8	81.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.5	119.6
54-6г	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
54-6м	Биточки из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3
54-6хн	Компот из ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за обед	725	26.24	27.09	98.8	741.3
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
24-23хн	Кисель из смородины	200	0.3	0	13.1	52.9
	Итого за полдник	260	5.5	1.8	47.1	225.5
	Ужин					
54-6к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6	7.7	28.2	206.2
54-24з	Икра кабачковая	60	0.91	2.8	4.43	46.8
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	6.4	26.1
	Итого за ужин	450	9.39	10.71	54.33	351.7
	Суточная потребность					1734.42
	% 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	5	1.2	1.5	0	17.9
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-1гн	Чай с медом	200	0.2	0	7.3	30.2
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	395	16.48	19.61	25.8	345.9
Второй завтрак						
Пром	Сок натуральный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	180	2.2	0.2	14.8	70.4
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макаронны отварные	150	16.6	16.4	9.9	254.6
54-30м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.6	6.6	189.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за обед	760	48.1	31.2	71.8	762.1
Полдник						
Пром	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за полдник	190	4.2	4.7	31.6	185.5
Ужин						
54-27	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-4з	Чай без сахара	200	0.2	0.0	0.1	1.4
Пром	Конфеты 2 шт	30	2	10.3	18.7	176.7
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за ужин	420	8.58	14.81	53.1	381.4
	<i>Суточная потребность</i>					<i>1745.3</i>
	<i>% удовлетворения суточной потребности</i>					

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	150	6.3	8.1	28.8	212.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	400	8.98	15.51	50.8	378.8
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	60	0.6	5.3	4.1	67.1
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-2хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за обед	670	26.8	27.9	75.1	659.4
Полдник						
54-11в	Рулет с орехами	60	5.5	9.1	25.2	205
54-4гн	Чай с молоком	200	0.2	0.1	12.2	50.6
	Итого за полдник	260	5.7	9.2	37.4	255.6
Ужин						
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.38	133.48
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за ужин	390	7.38	4.71	38.48	225.68
	Суточная потребность					1611.28
	% 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	150	6.2	6.9	29	202.7
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	410	12.08	9.71	68.3	408.6
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 (сайра)	200	5.9	6.76	12.54	134.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за обед	690	24.9	22.06	87.04	646.5
Полдник						
Пром	Пряник	25	1.32	1.3	19.02	93
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
	Итого за полдник	225	1.52	1.4	31.22	143.6
Ужин						
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
	Итого за ужин	340	18.08	2.31	50.9	296.6
	<i>Суточная потребность</i>					<i>1557.5</i>
	<i>% удовлетворения суточной потребности</i>					

День 5	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Каша "Дружба"	150	4	4.4	18.1	126.7
54-11гн	Чай с медом	200	0.2	0	7.3	30.2
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	390	6.58	4.61	40.7	229.5
	Второй завтрак					
54-28хн	Напиток из облепихи	200	0.3	1.08	1.07	13.6
	Итого за Второй завтрак	200	0.3	1.08	1.07	13.6
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.2
54-25с	Суп гороховый	200	6.52	2.8	14.92	110.92
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11.5	11	29	261.2
54-2хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за обед	610	23.12	14.2	93.32	593.72
Полдник						
Пром	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
54-21гн	Чай с молоком	200	0.2	0.1	12.2	50.6
	Итого за полдник	250	1.6	1.8	50.9	225.7
Ужин						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	6.4	26.1
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за ужин	440	7.98	4.71	39.6	232.9
	Суточная потребность					1295.42
	% 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	200	4.9	4.5	18.38	133.48
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
Итого за Завтрак		450	7.58	11.91	40.38	299.38
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	60	1.1	3.2	10	73.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.54
54-9м	Жаркое по - домашнему	150	15.1	14	12.9	238.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
Итого за обед		670	25.92	20.88	83.7	627.04
Полдник						
Пром	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
54-4гн	Чай с молоком	150	1.2	0.8	1.8	19.2
Итого за полдник		190	4.2	4.7	31.6	185.5
Ужин						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.7	301.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	6.4	26.1
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
Итого за ужин		390	32.18	10.91	43.4	399.9
Суточная потребность						1588.22
% удовлетворения суточной потребности						

День 7	сад					
№ рец	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром	Икра кабачковая	60	1	2.8	4.4	46.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-2гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	450	12.88	14.01	55	397.7
	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	150	8.3	6.3	36	233.7
54-28м	Биточек из курицы	150	28.8	6.4	20.2	252.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за обед	560	42.7	13.2	101.4	694
Полдник						
Пром	Баранки яичные	40	8.5	3.5	64	330
54-4гн	Чай с молоком	200	0.2	0.1	12.2	50.6
	Итого за полдник	240	8.7	3.6	76.2	380.6
Ужин						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	6.4	26.1
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за ужин	440	7.98	4.71	39.6	232.9
	Суточная потребность					1729.7

	<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	200	5.74	4.82	15.92	129.92
54-11гн	Чай с медом	200	0.2	0	7.3	30.2
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	460	8.42	5.03	51.52	285.02
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	15.2	65.3
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
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	620	22.1	25.7	62.6	571.3
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	150	6.3	8.1	28.8	212.9
54-1гн	Чай без сахара	20	0.2	0.0	0.1	1.4
Пром	Конфеты 2 шт	30	2	10.3	18.7	176.7
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за ужин	240	10.88	18.61	62.9	463.6
	Суточная потребность					1561.62
	% 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	150	4	4.3	19	130.7
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	430	14.58	11.11	45.6	340.9
	Второй завтрак					
Пром	Йогурт питьевой	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Второй завтрак	180	6.1	4.5	9.9	104.6
Обед						
54-4с	Рассольник домашний	200	4.58	5.74	11.58	116.06
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.9	4	6.1	112.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за обед	710	25.58	15.54	85.48	584.06
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	200	8.64	6.06	13.92	144.82
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	6.4	26.1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
	Итого за ужин	430	10.94	6.26	35.12	241.32
	Суточная потребность					1357.48
	% 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	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за Завтрак	460	8.18	4.71	52.8	286.3
	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	60	0.6	5.3	4.1	67.1
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14
54-4м	Котлеты из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3
54-6г	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого за обед	745	29.78	28.2	118.68	846.64
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	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.21	15.3	72.6
	Итого за ужин	390	6.48	4.61	39.8	225.4
	Суточная потребность					1577.34
	% удовлетворения суточной потребности					

10