

Расчёт калорийности за 10 дней МБДОУ Новонильинский детский сад «Ромашка»

с 1 до 3 лет / 3 до 7 лет

Наименование продуктов	27.10	28.10	31.10	1.11	2.11	3.11	7.11	8.11	9.11	10.11	всего	Б	Ж	У	К
МЯСО	20/20	20/20	20/20	80/80	20/20		20/20	20/20	20/20	30/30	320/320	158	77,42	0	1327,2
Колбаса					40/20						70/80	9,36	14,72	0	172,8
Сосиски	80/80							80/80			160/160	88,72	29,44	0	345,6
Рыба свежая		80/40				20/20			80/80		180/180	38,01	13	0	266
Рыба солёная															
Печень		20/30				70/70					100/100	18	3,99	0	114
Масло сливочное	3/5	3/5	13/15	3/5	5/7	3/5	3/5	8/10	8/10	5/7	54/74	0,32	52,4	0,5	474,9
Маргарин	15/15			10/10	5/5	10/10	15/15	8/8	3/3		60/66	0,2	54	0,66	490,2
Масло растительн	20/4	8/8	2/2	7/7	4/4	7/7	2/2	2/2	5/5	12/12	55/55	0	58	0	509,1
Молоко свежее	160/160	150/150	100/100	125/125	200/200	155/155	260/160	125/125	110/110	200/200	1572,5/1425	42	48	70,71	807,3
Молоко сгущённое										15/15	10/15	0,27	1,28	8,09	47,25
Сметана			1/1								1/1	0,11	0,4	0,6	5,45
Сыр									10/10		10/10	2,3	2,9	0	36
Яйцо	4	18		9		52		8	110		80/	2567	23,1	1,02	298,3
Мука	55/55	58/55		50/50	5/5	20/20		58/58			244/244	23,17	2,48	0,45	759,5
Гречка					35/35		35/35				70/70	7,78	1,98	0,84	110
Манка			20/20				20/20	3/3			43/43	4,13	0,3	0,12	157,8
Рис	5/5	7/7		25/30		20/20	5/5	15/15	20/20		97/102	6,44	0,92	0,644	303,6
Пшено	25/30					25/30		15/15			65/75	6,9	0,78	0,6	181,8
Перловка		5/5			5/5					4/5	15	1,72	0,19	0,15	45,45
Овсянка															
Ячка		25/25			25/25						50	5	0,66	0,54	162
Геркулес									25/25		25	2,75	1,55	12,75	76,26
Горох	40/40			20/30				40/40			110	24	1,8	3,6	316
Макаронные					20/20					20/20	40	4,8	0,46	1	158,4
Сахар	45/45	20/22	15/17	28/32	20/22	38/40	30,5/32,5	28/32	25/27	23/27	277/280	0	0	295,4	1121,84
Повидло				15/15							15	0,06	0	10	38
Конфеты															
Печенье		20/20				20/20					40	2,8	3,8	9,73	161,88
Пряники					20/20			20/20			40	2,44	4	9	156
Сухари	20/20						20/20		20/20		40	3,4	4,24	88,52	158,8
Вафли			20/20						20/20		40	1,3	1,38	38,63	165,1
Сухофрукты	10/10		10/10			10/10		10/10		10/10	40	6	1	90	378,3
Кисель		10/10	10/10		10/10		10/10		10/10	10/10	50	0,05	0	46	184,2

Картофель	80/120	223/261	50/70	60/60	80/120	80/80	80/120	120/120		80/120	803/1089	21,82	1,09	214,93	949,17
Капуста св.			53/70	10/10							63/80	1,26	0,07	4	20
Лук	3/3	15/15	10/10	5/5	10/10	20/20	8/3	10/10	10/10	20/20	106	1,7	0	9,5	44
Морковь	7/10	7/10	10/13	25/25	7/10	8/16	7/10	5/5		27/20	103/109	1,3	0,1	7	34
Свекла															
Огурцы солен.															
Снежок															
Томатная паста	5/5	3/3		8/3	3/3		2/2	3/3	8/3	2/2	24	0	0	6,75	27
Какао															
Кофе															
Яблоки															
Бананы															
Груши															
Сок натуральный															
Зелёный горошек															
Снежок															
Хлеб		50/50	65/65	70/70	65/65	40/40	40/40	40/40	65/75	55/65	480/510	52,3	2,68	504,9	1525,6
Чай	0,001000	0,001000	0,001000	0,001000	0,001000	0,001000	0,001000	0,001000	0,001000	0,001000	100	20,1	0,51	0,4	19,1
Сахар п/р											100	15	13,2	8,9	215
Топленое слив. п/р											100	14,3	38,13	12,66	450,63
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
Зефир					20/26						26	0,1	0,2	20,36	131,18
Печенье			150/150								150/150	13,95	16,78	39,38	385,6
Мармелад			25/25								25	-	-	8,5	25,6
Кефир	1/1														
Куркума										25/25	25	0,83	0,06	2,14	10,5
Батон										25/25	25	1,85	0,73	12,9	62,5
Итого:															

Медсестра Добрица Павлова И.В.