

Расчет циклического меню: Меню 10 дневное 2023

Детсад

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Хлеб пшеничный		80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80	100
Хлеб ржаной		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Мука пшеничная		49.6	5.5	19.5		43	21.5	3.5	44.1	29.8	51.3	267.8	26.78	29	92
Мука картофельная (крахмал)		10				10					10	30	3	3	100
Крупы (злаки) бобовы		47	34	26	34	28.9	76	103	76	8	5	437.9	43.79	43	102
Макаронные изделия				51			16				50	117	11.7	12	98
Картофель		168	233	207	60	228	60	67	94	248	165	1530	153	140	109
Овощи, зелень		144	188.5	166.7	361.5	266.7	287.5	124	156.9	141	276.84	2113.6	211.36	220	96
Соки фруктовые		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	100
Фрукты (плоды)свежие		46.6	27.2	120	120	142.2	120	127.2	20	127.2	122.5	972.9	97.29	100	97
Сметана		5	10	10		5	20	16	24	10	10	110	11	11	100
Кондитерские изделия			40	20	40			40	20	40		200	20	20	100
Сахар		37.22	26.2	36.5	25	34	30.8	24.9	25.1	29	23	291.72	29.17	30	97
Масло сливочное		20.8	16.32	27.6	24.9	21.5	19.3	19.4	22.6	23.8	16.5	212.72	21.27	21	101
Масло растительное		17	13.9	11.48	11.9	10	8.9	11.8	9.3	5.4	11.8	111.48	11.15	11	101
Яйцо		12.4	37.6	12.4	80	29.2	50.8	80	42.4	30.4	24.8	400	40	40	100
Молоко и кисломолочн		533.9	443	400	463	443.9	447	497	440	430.9	352	4450.7	445.07	450	99
Творог		120		54		120				106		400	40	40	100
Мясо		74	73		93	93	80	16	16	93	16	554	55.4	55	101
Птица 1 кат.		31		52		52			52		52	239	23.9	24	100
Рыба (филе)			97		25		97	13	80		57	369	36.9	37	100
Сыр твердый			15		15			15		15		60	6	6	100
Чай, включая фиточай		0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток			2.4		2.4		2.4		2.4		2.4	12	1.2	1.2	100
Какао-порошок		1.2		1.2		1.2		1.2		1.2		6	0.6	0.6	100
Соль, специи		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	100
Дрожжи хлебопекарные		1				1			1.4		1	4.4	0.44	0.5	88
Субпродукты				86				86		78		250	25	25	100
															/соотн.
Белки		58.03	59.73	60.12	61.92	65.98	61.48	63.86	51.99	66.66	53.98	603.74	60.37	54	112 /0.97
Жиры		67.36	62.69	56.48	64.57	57.89	52.42	64.5	58.15	63.92	51.37	599.35	59.94	60	100 /0.96
Углеводы		270.1	229.54	278.68	227.17	269.89	238.13	257.68	251.03	270.98	249.85	2543.0	254.3	261	97 /4.07
Количество калорий		1918.7	1721.2	1863.5	1737.5	1864.4	1670.1	1866.6	1735.4	1925.8	1677.6	17981.	1798.1	1800	100
Витамин В1		0.1	0.19	0.24	0.03	0.05	0.24	0.43	0.04	0.2	0.14	1.67	0.17	0.9	19
Витамин В2		0.15	0.2	1.59	0.09	0.1	0.24	1.62	0.06	1.46	0.15	5.66	0.57	1	57