

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ д/с № 82  
Е.Ю. Макарова

Ведомость контроля пищевых веществ и энергии МКДОУ д/с №82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>1 день</b>						
завтрак	Каша манная молочная	200	4.621	4.988	23.715	165.7
	Батон с маслом	20/7	2.45	7.55	14.52	136
	Кофе с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101
<b>Итог за завтрак</b>						<b>402.7</b>
Второй завтрак	Сок	200	0.80	0.80	19.60	84.00
<b>Обед</b>						
	Суп гороховый	200	6.74	5.69	26.19	182.70
	Котлета мясная	75	13.75	15.12	3.37	204.12
	Гречка отварная	130	6.35	5.28	31.12	189.60
	Соус томатный	30	0.37	1.49	2.78	25.90
	Салат из тертой моркови	60	0.91	3.07	4.83	49.40
	Компот из с/ф	180	0.6		22.7	93.20
<b>Итог за обед</b>						<b>744.92</b>
Полдник	Молоко	200	5.22	5.76	8.46	113.00
	Вафли	10	0.34	3.02	6.47	53.90
<b>Итог за полдник</b>						<b>166.90</b>
Ужин	Картофель отварной	150	3.00	0.60	24.15	114.00
	Икра из кабачков	60	0.72	4.20	4.44	58.20
	Чай с лимоном	200	0.1		4.9	20.4
<b>Итог за ужин</b>						<b>192.60</b>
	Хлеб пшеничный	60-50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	50-40	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итог за день</b>						<b>1816.12</b>
<b>2 день</b>						
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5.03	7.08	23.02	176.80
	Батон с маслом	20/7	1.57	5.66	10.28	99.14
	сыр	11	2.65	3.25	0.03	39.93
	Какао с молоком	200	3.38	3.55	15.31	106.28
<b>Итог за завтрак</b>						<b>422.15</b>
Второй завтрак	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.40
<b>Обед</b>						
	Суп полевой со сметаной	200	2.84	6.17	18.51	140.33
	Рагу из овощей с тушеным мясом	200	16.85	22.79	28.60	386.25

	Кисель	180	0,4	0,06	16.4	67
<b>Итого за обед</b>						<b>593.58</b>
<b>Полдник</b>	Снежок	200	5.20	5.00	22.00	154.00
	Печенье	20	1.22	1.12	12.88	64.80
<b>Итого за полдник</b>						<b>218.80</b>
<b>Ужин</b>	Творожно-морковная запеканка	200	20.22	10.09	19.78	250.19
	Повидло	30	0.12	0.00	12.00	57.00
	Чай без сахара	200	0.01	0.00	0.03	0.15
<b>Итого за ужин</b>						<b>307.34</b>
	Хлеб пшеничный	40-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>1823.27</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп геркулесовый молочный	200	5.45	8.07	21.96	182.40
	Батон с маслом	30/7	3.63	7.65	21.86	173.00
	Кофе на молоке	200	3.05	3.31	14.86	101.04
<b>Итого за завтрак</b>						<b>456.44</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0.80	0.80	19.60	84.00
<b>Обед</b>	Суп-лапша на курином бульоне со сметаной	200	6.19	5.83	13.45	134.32
	Курица в томатном соусе	75	19.84	20.85	4.41	284.34
	Рис припущенный	130	3.75	4.73	43.48	228.92
	Салат из свеклы с чесноком	60	1.49	3.00	14.68	89.20
	Компот из яблок и апельсин	180	0.24	0.13	15.63	64.91
<b>Итого за обед</b>						<b>801.69</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5.22	5.76	8.46	106.20
	сухарики	20	2.24	0.28	14.44	66.20
<b>Итого за полдник</b>						<b>172.40</b>
<b>Ужин</b>	Пирожки с капустой и яйцом	200	9.28	8.14	51.33	319.58
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	10.00	39.95
<b>Итого за ужин</b>						<b>359.53</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>2099.06</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша «Ассорти»	200	5.50	7.14	26.55	193.10

	молочная					
	Батон с маслом	20/7	2.45	7.55	14.52	136
	сыр	11	2.65	3.25	0.03	39.93
	Какао с молоком	200	3.38	3.55	15.31	106.28
<b>Итого за завтрак</b>						<b>475.31</b>
<b>Второй завтрак</b>	Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	43.20
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	200	7.3	20.00	42.6	380
	Бефстроганов из говядины	75	13.46	11.62	5.22	179.33
	Перловка отварная	130	4.24	4.12	33.23	177.10
	Салат из овощей	60	2.8	7.1	91.00	111.00
	Компот из с/ф	180	0.6		22.7	93.20
<b>Итого за обед</b>						<b>940.63</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	150	5.22	5.76	8.46	106.20
	пряник	30	2.73	2.34	20.16	114.30
<b>Итого за полдник</b>						<b>220.50</b>
<b>Ужин</b>	Рыба с овощами	100	24.91	10.81	1.94	206.26
	Молочный соус	30	0.60	2.13	1.56	25.20
	Картофельное пюре	100	2.50	4.20	14.70	106.00
	Чай с лимоном	200	0.1		4.9	20.4
<b>Итого за ужин</b>						<b>541.46</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>2446.10</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Кулеш пшеничный молочный	200	5.25	7.49	23.61	181.60
	Батон с маслом	20/7	2.45	7.55	14.52	136
	Кофе с молоком	200	3.05	3.31	14.86	101.04
<b>Итого за завтрак</b>						<b>418.64</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0.80	0.80	19.60	84.00
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	200	7	19,90	31,1	332
	Тефтели с рисом	75	7.9	7.9	7.3	133.1
	Макаронны отварные	130	4.3	3.9	26.2	157.4
	Томаты свежие	60	0.66	0.12	2.22	12.00
	Компот из шиповника	180	0.5	0.2	11.4	49.1
<b>Итого за обед</b>						<b>683.60</b>
<b>Полдник</b>	Фрукты (бананы)	150	2.25	0.30	32.70	142.50
<b>Итого за полдник</b>						<b>142.50</b>
<b>Ужин</b>	Оладьи дрожжевые	150	4.80	7	40.30	241.00
	Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.80	96.00
	Салат из моркови с	60	1.05	5.03	5.43	72.00

	кукурузой консер.					
	Чай без сахара	200	0.01	0.00	0.03	0.15
<b>Итого за ужин</b>						<b>409.15</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>1962.89</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Гренки с яйцом	200	5.50	23.2	13.40	286.20
	сыр	11	2.65	3.25	0.03	39.93
	Какао с молоком	200	3.38	3.55	15.31	106.28
<b>Итого за завтрак</b>						<b>432.41</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0.80	0.80	19.60	84.00
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной	200	3.49	2.65	20.19	113.60
	Зразы с гречкой	150	19.77	20.57	10.36	303.45
	Соус молочный	30	0.60	2.13	1.56	25.20
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1.94	3.09	5.54	53.11
	Компот из ягод	180	0.1		5.3	21.6
<b>Итого за обед</b>						<b>516.96</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5.22	5.76	8.46	106.20
	печенье	20	1.50	2.36	14.98	83.40
<b>Итого за полдник</b>						<b>189.60</b>
<b>Ужин</b>	Каша «Дружба»	200	5.34	7.39	28.04	198.60
	Чай с лимоном	200	0.1		4.9	20.4
<b>Итого за ужин</b>						<b>218.80</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>1666.77</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	4.621	4.988	23.715	165.7
	Батон с маслом	20/7	2.45	7.55	14.52	136
	Кофе с молоком	200	3.05	3.31	14.86	101.04
<b>Итого за завтрак</b>						<b>402.74</b>
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.40
<b>Обед</b>	Суп картофельный с геркулесом со сметаной	200	2.65	6.25	16.78	133.90
	Жаркое по-домашнему	220	17.24	23.18	34.67	416.48
	Сельди с луком	60	12.05	11.24	1.25	153.84
	Компот из с/ф	180	0.6		22.7	93.20
<b>Итого за обед</b>						<b>797.42</b>
<b>Полдник</b>	Кефир	200	5.60	5.00	7.80	100.00

	вафли	20	0.64	0.56	16.18	70.00
<b>Итого за полдник</b>						<b>170.00</b>
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	1.53	0.09	16.02	67.50
	Сырники творожные	150	27.90	5.40	27.30	274.50
	Соус клюквенный	50	0.10	0.50	21.10	90.00
	Чай без сахара	200	0.01	0.00	0.03	0.15
<b>Итого за ужин</b>						<b>432.15</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>2027.31</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная	200	4.3	5.5	26.4	172.6
	Батон с маслом	20/7	2.45	7.55	14.52	136
	сыр	11	2.65	3.25	0.03	39.93
	Какао с молоком	200	3.38	3.55	15.31	106.28
<b>Итого за завтрак</b>						<b>454.76</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0.80	0.80	19.60	84.00
<b>обед</b>	Суп с клецками со сметаной	200	2.94	6.88	18.25	145.26
	Кнели из курицы	70	15.34	4.80	0.62	111.58
	Капуста тушенная	130	3.76	4.57	12.48	105.96
	Кисель	180	0,4	0,06	16.4	67
<b>Итого за обед</b>						<b>429.80</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5.22	5.76	8.46	106.20
	кекс	40	2.36	7.56	18.44	152.40
<b>Итого за полдник</b>						<b>258.60</b>
<b>Ужин</b>	Омлет	150	14.40	23.10	2.85	276.00
	Салат из моркови с яблоками	60	0.86	3.14	6.10	55.60
	Чай с лимоном	200	0.1		4.9	20.4
<b>Итого за ужин</b>						<b>352.00</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>1728.16</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Творожно-манный пудинг	200	35.20	8.40	28.40	336.00
	Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.80	96.00
	Кофе с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101
<b>Итого за завтрак</b>						<b>533.00</b>
<b>Второй</b>	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.40

завтрак						
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200	3.02	6.01	19.68	145.30
	Плов с мясом	200	10.40	12.60	29.40	270.00
	Маринад овощной	60	1.09	4.07	7.50	70.04
	Компот из шиповника	180	0.5	0.2	11.4	49.1
<b>Итого за обед</b>						<b>534.44</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт	200	7.40	3.00	17.80	126.00
<b>Итого за полдник</b>						<b>126.00</b>
<b>Ужин</b>	Рыбные биточки	70	12.32	3.15	3.36	91.00
	Картофельное пюре	130	3.25	5.46	19.11	137.80
	Огурец соленый	40	0.32	0.04	0.68	4.40
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	10.00	39.95
<b>Итого за ужин</b>						<b>273.15</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00
<b>Итого за день</b>						<b>1747.99</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	5.25	7.08	22.16	175.20
	Батон с маслом	20/7	2.45	7.55	14.52	136
	сыр	11	2.65	3.25	0.03	39.93
	Какао с молоком	200	3.38	3.55	15.31	106.28
<b>Итого за завтрак</b>						<b>457.41</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0.80	0.80	19.60	84.00
<b>обед</b>	Суп овощной со сметаной	200	3.69	5.25	12.79	103.60
	Гуляш из печени	75	18.80	6.86	9.42	175.10
	Макароньы отварные	130	5.40	4.28	34.27	200.60
	Салат из свежих помидор	60	0.66	4.12	2.22	48.00
	Компот из изюма и кураги	200	1.00	0.20	11.40	48.00
<b>Итого за обед</b>						<b>575.30</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5.22	5.76	8.46	106.20
	Сухари сладкие	30	2.85	1.26	21.63	110.40
<b>Итого за полдник</b>						<b>216.60</b>
<b>Ужин</b>	Сосиска в тесте	200	8.20	23.70	22.50	337.00
	Чай с лимоном	200	0.1		4.9	20.4
<b>Итого за ужин</b>						<b>357.40</b>
	Хлеб пшеничный	50-60	4.05	0.50	24.40	121.00
	Хлеб ржаной	40-50	3.45	0.65	20.45	104.00

<b>Итог за день</b>						<b>1915.71</b>