

РАЧЕТ ПИТАНИЯ БАЛАНСОВЫМ МЕТОДОМ

продукт	брутто		% влажность		белки		жиры		углеводы		калорий		Ca		mg		P		Fe		B1		B2	
	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт	в 1 кг	факт
Хлеб	860,78	860,78	76	65419,28	9	7747,02	497	427807,66	2260	1945362,8	260	223802,8	350	301273	830	714447,4	16	13772,48	1,6	1377,248	0,8	688,624		
мука пшени	139,97	139,97	103	14416,91	9	1259,73	742	103857,74	3270	457701,9	180	25194,6	160	22395,2	860	120374,2	12	1679,64	1,7	237,949	0,8	111,976		
мука ягтгоф.	6,25	6,25	1	6,25	0	0	796	4975	2990	18687,5	400	2500	0	0	770	4812,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Крупа	300,27	300,27	70	21018,9	6	1801,62	773	232108,71	3230	969872,1	240	72064,8	210	63056,7	970	291261,9	18	5404,86	0,8	240,216	0,4	120,108		
Мак. Изд.	136,22	136,22	104	14166,88	9	1225,98	752	102437,44	3320	45250,4	180	24519,6	160	21795,2	870	118511,4	12	1634,64	1,7	231,574	0,8	108,976		
Картофель	1079,52	1079,52	20	15976,8	1	798,84	197	157371,48	830	663037,2	100	79884	230	183733,2	580	463327,2	9	7189,56	1,2	958,608	0,5	399,42		
Овощи разн	1014,59	1014,59	13	11079,25	1	852,25	70	59657,5	330	281242,5	510	434647,5	380	323855	550	468737,5	12	10227	0,6	511,35	0,7	596,575		
Фрукты св.	444,74	444,74	4	1494,28	0	0	113	42213,41	460	171842,2	160	59771,2	90	33621,3	110	41092,7	22	8218,54	0,1	37,357	0,3	112,071		
Сухофрукты	121,99	121,99	32	3903,68	0	0	680	82953,2	2730	333032,7	1110	135408,9	600	73194	770	93932,3	150	18298,5	0,2	24,398	0,4	48,796		
Кондит.	81,89	81,89	75	6141,75	118	9663,02	744	60926,16	4170	341481,3	200	16378	130	10645,7	690	56504,1	10	818,9	0,8	65,512	0,8	65,512		
Сахар	343,59	343,59	0	0	0	0	998	342902,82	3740	1285026,6	20	6871,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло сл.	140,49	140,49	6	842,94	825	115904,25	9	1264,41	7480	1050865,2	220	30907,8	30	4214,7	190	26693,1	2	280,98	0	0	0,1	14,049		
Масло раст.	47,13	47,13	0	0	999	47082,87	0	0	8990	423698,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Яйцо	129,95	129,95	127	14357,35	115	13000,75	7	791,35	1570	177488,5	550	62177,5	540	61047	1850	209142,5	27	3052,35	0,7	79,135	4,4	497,42		
Молоко	603	603,0	28	16884,00	32	19296	47	28341	580	349740	1210	729630	140	84420	910	548730	1	603	0,3	180,9	1,3	783,9		
Творог	145	145	160	23200	110	15950	10	1450	1700	246500	1600	232000	230	33350	2240	324800	3	435	0,4	58	2,7	391,5		
Мясо гов.	26	172,88	189	32674,32	124	21437,12	0	0	1870	323285,6	90	15559,2	210	36304,8	1980	342302,4	28	4840,64	0,6	103,728	1,5	259,32		
Рыба	35	166,66	160	26665,6	36	5999,76	0	0	980	163326,8	120	19999,2	130	21665,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сметана	2,00	33,64	28	941,92	200	6728	32	1076,48	2060	69298,4	860	28930,4	80	2691,2	600	20184	2	67,28	0,6	20,184	0,3	10,092		
Сыр	18,43	18,43	268	4939,24	273	5031,39	0	0	3610	66532,3	10400	191672	0	0	5440	100259,2	0	0	0,3	5,529	3,8	70,034		
Чай	1,86	1,86	200	372	0	0	69	128,34	1090	2027,4	4950	9207	4400	8184	8250	15345	820	1525,2	0,7	1,302	10	18,6		
Какао	10,33	10,33	242	2499,86	175	1807,75	279	2882,07	3730	38530,9	180	1859,4	900	9297	7710	79644,3	117	1208,61	1	10,33	3	30,99		
Кефир жир.	252,4	252,4	28	7067,2	32	8076,8	41	10348,4	590	148916	120	30288	140	35336	950	239780	1	252,4	0,3	75,72	1,7	429,08		
Сгущен. мол.	46,63	46,63	72	3357,36	85	3963,55	560	26112,8	3150	146884,5	3070	143154,1	340	15854,2	2190	102119,7	2	93,26	0,6	27,978	2	93,26		
Сосиски мол.	82,29	82,29	123	10121,67	253	20819,37	0	0	2770	227943,3	290	23864,1	200	16458	1610	132486,9	17	1398,93	0	0	0	0	0	0
Капуста кваш			8	0	0	0	0	0	140	0	510	0	170	0	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Колбаса п/к			162	0	446	0	0	0	4660	0	90	0	25	0	2040	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Мясо птицы	235,02	235,02	176	30608,16	123	21390,93	4	695,64	1830	318255,3	100	17391	250	43477,5	2100	365211	15	2608,65	0,7	121,737	1,5	260,865		
Горошек зел	44,70	44,70	310	13857	2	89,4	71	3173,7	410	18327	160	7152	210	9387	530	23691	7	312,9	1,1	49,17	0,5	22,35		
Сок (ябл)	378	378	50	18900	0	0	117	44226	470	177660	80	30240	50	18900	90	34020	2	756	0,1	37,8	0,1	37,8		
Повидло/ябл	26,66	26,66	40	1066,4	0	0	639	17035,74	2470	65850,2	220	5865,2	140	3732,4	190	5065,4	15	399,9	0,1	2,666	0,2	5,332		
Томатн. сок			10	0	0	0	0	180	0	0	130	0	260	0	320	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Томат паста	14,07	14,07	48	675,36	0	0	189	2659,23	960	13507,2	780	10974,6	300	4221	680	9567,6	23	323,61	0,7	9,849	0,3	4,221		
Огурцы сол.	21,44	21,44	28	600,32	0	0	13	278,72	190	4073,6	250	5360	0	0	200	4288	12	257,28	0	0	0	0	0	0
Томаты сол.			17	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего:				363254,68		329926,40		1757675		10952248,10		2677274,70		1442109,9		4956331,30		86690,88		4701,56		5397,53		

МБДОУ Детский сад №18 Сапура х Сапаровские за 2015 г. 6682 р/год