

15 февраля

Завтрак

№50, сбор.1982	Икра кабачковая (консерв)	100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,05	15,00	0,03	2,50	27,50	32,40	20,60	0,90
№243,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сосиски, сардельки отварные	100/10	11,00	22,00	0,40	0,18	0,00	0,04	0,56	37,20	16,90	20,20	20,20	1,82
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,00	225,50	0,040	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж.	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		715	26,18	42,53	98,44	656,48	0,20	15,04	65,59	41,61	82,53	161,18	66,13	4,73

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
Итого 2-ой завтрак:		200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90

Обед

№70,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со	300/10	4,25	6,12	17,44	201,90	0,11	7,55	0,00	2,92	60,30	117,52	41,40	2,05
№290,сбор.2005г,под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	26,4	29,8	8	230	0,05	0,01	40,0	0,40	51,13	124,6	19,0	1,51
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316	0,30	0,00	24,0	0,75	19,08	252,1	168,0	5,76
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1060	53,44	44,89	169,88	1262,74	0,65	20,56	64,00	5,93	195,14	609,61	260,74	12,01

Полдник

№582,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10
№399,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	0,027	4	0	0,2	14	14	8	2,80
Итого полдник:		300	8,50	9,80	94,60	500,33	0,11	4,00	10,00	4,90	43,00	104,00	28,00	4,90

Ужин

№53,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72,00	0,02	7,40	0,00	1,30	28,00	41,00	21,00	1,21
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№165,сбор.2012г. под ред. Могильного	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	5,86	3,92	36,05	202,5	0,13	0	18	0,96	22,05	147,51	31,77	2,56
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		735	33,49	20,42	142,95	956,00	0,49	8,40	48,00	5,73	138,45	442,11	108,27	8,91

		<i>2-ой ужин</i>												
№470,сбор.2021г. под ред. Первалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого день:			128,21	123,31	533,57	3565,25	1,57	62,70	227,69	58,17	721,22	1512,30	503,24	33,65