

18 февраля

Завтрак

№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным	200/60	28,70	23,70	43,50	435,00	0,11	0,49	108,80	4,12	292,00	425,60	48,00	1,39
№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
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж.	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№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:		587	36,68	31,86	102,34	775,10	0,22	1,49	148,80	5,34	322,30	502,70	67,00	3,38

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	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
к/к	Шоколад	25	1,35	6,83	13,15	135,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,25	44,50	5,00	0,68
Итого 2-ой завтрак:		225	2,15	7,50	32,85	223,70	0,05	13,30	0,00	0,00	22,55	59,30	17,00	3,58

Обед

№70,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,58	161,70	0,28	6,97	0,00	2,90	45,70	104,62	42,36	2,44
№279 сбор.2005г.под ред.Могильного	Гёфтели из говядины с соусом	100/50	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№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:		1085	47,36	36,03	197,43	1360,13	0,91	13,36	109,00	6,75	195,66	735,65	298,76	13,64

Полдник

№530,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Ватрушка с повидлом	100	5,83	2,33	58,00	276,67	0,07	0,00	15,00	0,83	16,67	45,00	10,00	0,98
№485,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00	0,00	0,40	0,00	0,06	8,20	11,00	2,20	0,84
Итого полдник:		300	6,23	2,39	80,20	366,67	0,07	0,40	15,00	0,89	24,87	56,00	12,20	1,82

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
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	27,38	30,44	57,31	573,75	0,075	0,08	64,8	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№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
№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:		750	39,61	35,94	150,71	1062,25	0,30	7,48	64,80	3,66	123,98	424,50	117,34	7,01

2-ой ужин

№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:			137,83	118,72	571,53	3888,85	1,62	37,43	377,70	16,64	930,16	1958,75	540,40	29,63