

12 марта

12 марта														
Завтрак														
№217,218,сбор.2005г. под ред.	Вареники ленивые отварные с маслом	200/10	28,76	21,72	30,62	436,00	0,12	0,38	140,00	0,88	190,60	306,60	37,00	1,16
№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
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№465,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
№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:		550	46,18	41,14	93,56	931,60	0,26	1,30	277,00	3,28	585,30	600,20	74,10	2,70
2-ой завтрак														
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
Итого 2-й завтрак:		200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
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
№128,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Суп-лапша домашняя	300	3,00	4,62	13,36	107,10	0,04	0,60	39,00	0,48	24,00	42,60	10,20	0,62
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	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:		1035	42,23	28,79	198,52	1260,70	0,64	7,27	111,50	4,53	158,49	617,32	244,29	28,01
Полдник														
к/к	Булочка "Умница"	100	7,40	7,05	64,31	388,20	0,12	0,00	0,01	0,34	17,83	64,20	11,50	0,92
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
Итого полдник:		317	7,70	7,15	73,81	428,20	0,12	1,00	0,01	0,36	25,73	73,30	16,50	1,79
Ужин														
№328,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Жаркое по-домашнему	100/200	28,20	28,60	51,60	460,50	0,27	22,50	36,00	0,90	46,50	313,50	81,00	5,04
№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
№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:		650	39,13	30,46	149,40	929,00	0,47	22,90	36,00	3,01	85,20	433,00	112,70	8,08
2-ой ужин														
№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Йогурт	1/200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 2-ой ужин:		200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого день:			144,39	111,54	565,99	3824,50	1,57	51,22	424,55	11,18	1022,22	1925,82	539,34	41,65