

20 марта

Завтрак

№ 211, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Омлет с сыром	220/10	30,80	39,50	4,73	655,00	0,18	0,58	711,70	1,64	506,00	608,00	44,60	5,13
№157, сбор. 2021 г. под ред. Перевалова	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	100/5	3,00	3,80	5,30	67,00	0,08	2,00	19,00	0,25	19,00	57,00	19,00	0,54
№16, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Ветчина	50	11,30	10,45	0,00	139,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	134,00	17,50	1,30
№14, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	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
№465, сбор. 2021 г. 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. 2021 г. 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:		695	55,58	64,31	72,97	1249,35	0,40	3,28	789,70	3,09	661,70	942,60	107,70	8,21

2-ой завтрак

№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Долопки свежие сезонные консервированные 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

№122, сбор. 2021 г. под ред. Перевалова	Суп с рыбными консервами	300	11,16	13,68	12,06	216,00	0,10	6,90	18,00	0,28	36,60	175,80	38,70	1,22
№330, сбор. 2021 г. под ред. Перевалова	Плов из говядины	100/200	24,48	27,36	51,96	552,00	0,10	1,32	45,60	0,96	28,80	321,60	63,60	3,16
№399, сбор. 2012 г. под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№575, сбор. 2021 г. 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. 2021 г. 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:		950	47,64	42,49	159,12	1217,83	0,39	12,22	63,60	3,24	108,90	608,90	130,80	8,88

Полдник

№582, сбор. 2021 г. 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
№389, сбор. 2005 г. 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
Итого полдник:		300	8,18	10,08	95,15	558,80	0,09	10,00	10,00	4,70	50,33	93,44	23,44	2,73

Ужин

№70, сбор. 2005 г. 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
№294, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные 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. 2005 г. 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
№457, сбор. 2021 г. 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. 2021 г. 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. 2021 г. 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	38,80	24,62	166,16	1059,00	0,64	6,57	72,50	4,30	135,34	585,18	242,89	27,84

2-ой ужин

№470, сбор. 2021 г. под ред. Перевалова	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:			156,80	147,17	521,10	4274,68	1,64	46,77	975,90	15,33	1218,37	2425,52	544,93	50,76