

7 марта

7 марта														
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. не менее 72,5%	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
№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
№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:		722	26,28	42,53	98,64	658,48	0,20	16,04	65,59	41,63	85,33	162,58	66,93	4,78
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
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	4,25	6,83	60,35	335,00	0,09	18,00	0,00	0,00	16,25	96,50	78,00	1,62
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
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,18	5,89	15,29	123,00	0,06	12,35	0,00	2,88	53,26	63,88	31,50	1,43
№334, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Запеканка картофельная с мясом	100/200	34,20	23,55	25,50	450,00	0,30	16,50	39,00	1,65	45,00	334,50	66,00	5,16
№495, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№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	48,78	31,19	138,99	1039,50	0,60	34,32	39,00	6,93	186,19	585,08	155,73	10,18
Полдник														
№ 400, сбор.2012г, под ред. Могильного	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	0,08	2,73	42,67	0,00	252,80	189,60	29,47	0,21
к/к	Булочка "Зорька"	100	7,40	13,05	64,31	388,20	0,12	0,00	0,01	0,34	17,83	64,20	11,50	0,92
Итого полдник:		300	13,51	18,49	74,42	501,53	0,20	2,73	42,68	0,34	270,63	253,80	40,97	1,13
Ужин														
№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
№347, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	263,00	0,140	0,00	30,0	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	202,50	0,130	0,00	18,0	0,96	22,05	147,51	31,77	2,56
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	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	32,33	16,78	154,97	997,14	0,48	3,10	48,00	4,47	121,60	414,65	95,07	8,06
2-ой ужин														
№470, сбор.2021г. 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:			130,95	120,82	535,37	3632,65	1,65	75,59	235,37	53,37	920,80	1693,21	464,80	25,97