

8 марта

8 марта														
Завтрак														
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	5,11	5,09	40,11	296,25	0,04	0,00	25,00	0,32	7,13	83,75	27,25	0,56
№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	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№78,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Колбаса варено-копченая	50	5,25	8,55	0,10	98,50	0,07	0,00	0,00	0,20	16,00	59,00	8,00	0,68
№463,сбор.2021г.под ред. Перевалова	Какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
№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:		600	21,24	25,30	108,75	816,85	0,24	0,20	80,20	1,80	153,53	296,15	70,55	2,94
2-ой завтрак														
№341,сбор. 2005 под.ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные	1/200	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
Итого 2-ой завтрак:		200	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
Обед														
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,09	5,87	11,04	173,70	0,07	22,16	0,00	2,84	52,00	57,16	26,70	0,96
№260,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Гуляш	100/100	25,79	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,0	0,83	46,50	204,63	43,50	1,980
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316,00	0,300	0,00	24,0	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№352,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Кисель из яблок свежих	200	0,30	0,00	34,50	139,20	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
№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:		1045	49,81	34,88	173,16	1305,90	0,62	29,15	49,06	6,28	157,28	626,89	263,74	10,82
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	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Итого полдник:		300	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														
№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
№76,сбор.2005г.под ред. Могильного	Сельдь с луком	100	9,31	11,00	3,64	150,71	0,02	4,00	0,00	6,78	12,40	23,20	5,60	0,32
№321,сбор.2012г,под ред. Могильного	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	30,60	0,22	44,37	103,91	33,30	121,14
№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	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:		730	24,99	19,04	127,72	855,71	0,46	41,06	30,60	9,25	146,93	309,05	95,17	125,49
2-ой ужин														
№ 401,сбор.2012г,под ред. Могильного	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 23-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого день:			111,12	91,72	530,97	3672,99	1,55	176,94	199,87	18,04	791,72	1529,64	496,71	141,84