

11 сентября														
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.2021г. 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.2005г. 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.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
№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:		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	Молоко 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
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.2021г. 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.2021г. 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.2012г.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.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:		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.2021г. 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
№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
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														
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	3.33	16.00	0.02	1.80	0.00	0.07	13.80	25.50	8.33	2.37	1.20	1.20
№294,сбор.2005г. 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.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
№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:		735	41.33	40.42	162.98	1042.80	0.58	1.37	86.30	29.60	105.34	517.55	220.76	27.84
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:			159.33	162.97	517.92	4258.48	1.58	41.57	989.70	40.63	1188.37	2357.89	522.80	50.76