

14 сентября														
<i>Завтрак</i>														
№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	31.90	24.50	61.80	463.00	0.10	0.45	138.80	0.71	276.00	394.00	41.60	1.30
№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
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	6.94	8.86	0.00	107.5	0	0.22	78.0	1.2	264	150	10.5	0.30
№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
№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:		617	46.82	41.52	120.64	910.60	0.21	1.67	256.80	3.13	570.30	621.10	71.10	3.59
<i>2-ой завтрак</i>														
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки 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
<i>Обед</i>														
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	4.67	26.00	0.02	1.80	0.00	0.07	13.80	25.17	8.33	2.35	1.21	0.36
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	4.25	6.12	17.44	201.90	0.11	7.55	0.00	2.92	60.30	117.52	41.40	2.05
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	27.38	30.44	57.31	573.75	0.08	0.08	64.80	0.31	60.38	267.30	62.64	2.78
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:		1045	47.46	64.01	178.67	1288.55	0.35	7.80	78.60	30.20	163.76	492.91	130.15	7.76
<i>Полдник</i>														
№526,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Оладьи	150/10	12.00	15.00	60.60	429.00	0.17	0.60	64.00	3.40	117.00	156.00	25.00	1.30
№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:		377	12.30	15.10	70.10	469.00	0.17	1.60	64.00	3.42	124.90	165.10	30.00	2.17
<i>Ужин</i>														
№ 268,сбор.2005г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.0	0.71	10.63	32.88	7.13	0.071
№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	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:		635	32.38	19.52	143.40	926.75	0.35	0.35	53.75	4.01	104.98	261.83	63.53	4.09
<i>2-ой ужин</i>														
№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:			146.01	144.82	536.01	3758.60	1.12	25.47	453.19	40.76	1137.74	1705.74	325.53	20.63