

30 сентября

30 сентября														
Завтрак														
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,09
№77,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Колбаса вареная	50	5,25	8,55	0,10	98,50	0,07	0,00	0,00	0,20	16,00	69,00	8,00	0,68
№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
№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
№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		65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		687	37,16	40,01	82,05	764,60	0,33	2,19	547,40	2,89	203,90	538,20	62,13	9,08
2-ой завтрак														
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 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
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-й завтрак:		225	2,15	7,50	32,85	223,70	0,05	13,30	0,00	0,00	22,55	59,30	17,00	3,58
Обед														
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№ 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
№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
№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
№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:		1145	46,47	34,09	151,91	1135,50	0,36	15,74	50,00	6,69	173,79	443,26	125,36	8,22
Полдник														
№483сбор.2012г.под ред.Могильного	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306,00	0,14	0,18	44,00	1,30	75,80	140,00	34,60	1,52
№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	13,76	6,34	70,33	449,80	0,15	10,18	44,00	1,30	97,13	143,44	38,04	2,15
Ужин														
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№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	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:		680	29,47	13,90	129,67	867,83	0,34	5,45	45,60	4,44	111,92	409,10	85,30	6,33
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:			134,81	106,84	474,81	3542,43	1,31	48,26	727,10	15,32	850,09	1773,90	355,93	29,56