

3 сентября														
Завтрак														
№217,218,сбор.2005г. под ред.	Вареники ленивые отварные с маслом	200/10	28.76	21.72	30.62	436.00	0.12	0.38	140.00	0.88	190.60	306.60	37.00	1.16
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	масло сливочное крестьянское м.д.ж.	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
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	6.94	8.86	0.00	107.50	0.00	0.22	78.00	1.20	264.00	150.00	10.50	0.30
№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:		550	46.18	41.14	93.56	931.60	0.26	1.30	277.00	3.28	585.30	600.20	74.10	2.70
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
Итого 2-й завтрак:		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
Обед														
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	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
№128,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Суп-лапша домашняя	300	3.00	4.62	13.36	107.10	0.04	0.60	39.00	0.48	24.00	42.60	10.20	0.62
№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
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:		1035	42.26	28.59	198.65	1258.70	0.60	3.80	111.50	4.40	133.96	572.82	229.29	29.18
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	0.3	0.1	9.50	40	0	1	0.0	0.0	7.9	9.1	5	0.87
Итого полдник:		317	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														
№328,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Жаркое по-домашнему	100/200	28.20	28.60	51.60	460.50	0.27	22.50	36.00	0.90	46.50	313.50	81.00	5.04
№485,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0.40	0.06	22.20	90.00	0.00	0.40	0.00	0.06	8.20	11.00	2.20	0.84
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0.20	4.67	26.00	0.02	1.80	0.00	0.07	13.80	25.17	8.33	2.35	
№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:		650	39.33	35.13	175.40	929.02	2.27	22.90	36.07	16.81	110.37	441.33	115.05	8.08
2-ой ужин														
№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:			144.62	116.01	592.12	3822.52	3.33	47.75	424.62	24.85	1022.86	1889.65	526.69	42.82