

5 сентября														
Завтрак														
№50, сбор.1982	Икра кабачковая (консерв)	100	1.60	6.30	7.40	92.70	0.05	15.00	0.03	2.50	27.50	32.40	20.60	0.90
№243,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сосиски, сардельки отварные	100/10	11.00	22.00	0.40	0.18	0.00	0.04	0.56	37.20	16.90	20.20	20.20	1.82
№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
№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	0.001	0.00	40.0	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	20.00	65.00	14.00	1.10
Итого завтрак:		715	26.18	42.53	98.44	656.48	0.20	15.04	65.59	41.61	82.53	161.18	66.13	4.73
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
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														
№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	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
№290,сбор.2005г,под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	26.4	29.8	8	230	0.05	0.01	40.0	0.40	51.13	124.6	19.0	1.51
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10.63	7.18	47.77	316	0.30	0.00	24.0	0.75	19.08	252.1	168.0	5.76
№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	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:		1060	53.16	49.50	194.86	1256.22	2.44	17.56	64.07	19.67	206.51	603.54	254.69	12.01
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
№399,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85.3	0.027	4	0	0.2	14	14	8	2.80
Итого полдник:		300	8.50	9.80	94.60	500.33	0.11	4.00	10.00	4.90	43.00	104.00	28.00	4.90
Ужин														
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.00	3.33	16.00	0.02	1.80	0.00	0.07	13.80	25.50	8.33	2.37	1.21
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	15.30	11.00	13.30	263.00	0.14	0.00	30.00	1.40	50.00	136.00	21.00	2.07
№165,сбор.2012г. под ред. Могильного	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	5.86	3.92	36.05	202.5	0.13	0	18	0.96	22.05	147.51	31.77	2.56
№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
№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	31.99	20.15	150.45	884.02	2.27	1.00	48.07	18.23	135.95	409.44	89.64	8.91
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:			126.43	127.65	566.05	3486.75	5.13	52.30	227.83	84.41	730.09	1473.56	478.56	33.65