

8 сентября														
Завтрак														
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сливочным маслом	200/60	28.70	23.70	43.50	435.00	0.11	0.49	108.80	4.12	292.00	425.60	48.00	1.39
№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
№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:		587	36.68	31.86	102.34	775.10	0.22	1.49	148.80	5.34	322.30	502.70	67.00	3.38
2-ой завтрак														
№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
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-ой 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 (огурцы)	100	0.00	3.33	16.00	0.02	1.80	0.00	0.07	13.80	25.50	8.33	2.37	1.20
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	300	6.59	6.32	19.58	161.70	0.28	6.97	0.00	2.90	45.70	104.62	42.36	2.44
№279 сбор.2005г.под ред.Могильного	Тефтели из говядины с соусом	100/50	18.18	20.88	22.98	353.33	0.10	1.02	85.00	1.10	57.80	203.17	40.17	1.67
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10.63	7.18	47.77	316.00	0.30	0.00	24.00	0.75	19.08	252.12	168.00	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:		1085	46.56	39.16	210.23	1342.15	2.65	8.09	109.07	20.35	182.83	673.98	277.80	13.64
Полдник														
№530,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Ватрушка с повидлом	100	5.83	2.33	58.00	276.67	0.07	0.00	15.00	0.83	16.67	45.00	10.00	0.98
№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
Итого полдник:		300	6.23	2.39	80.20	366.67	0.07	0.40	15.00	0.89	24.87	56.00	12.20	1.82
Ужин														
№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	1.21
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	27.38	30.44	57.31	573.75	0.075	0.08	64.8	0.31	60.38	267.30	62.64	2.78
№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:		750	38.31	37.01	168.21	990.27	2.08	0.08	64.87	16.16	121.15	391.83	98.69	7.01
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:			135.73	122.92	601.83	3798.89	5.14	24.76	377.84	42.74	914.50	1864.41	500.79	29.63