

9 сентября														
Завтрак														
№213,сбор.2012г.под ред. Могильного	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
№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
№204,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с сыром	200	4.78	5.06	26.65	171.25	0.04	0.00	25.00	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	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
№462,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65
№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:		650	22.44	26.92	97.47	721.05	0.26	15.70	184.03	4.66	193.83	301.18	68.83	3.74
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-ой 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 (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
№108;109 сбор. 2005г. под ред.	Суп картофельный с клёцками	300	2.47	3.72	15.10	149.40	0.10	6.90	5.40	1.61	27.34	56.82	21.76	0.82
№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
№321,сбор.2012г.под ред. Могильного	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.17	21.79	30.6	0.22	44.37	103.91	33.3	121.14
№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:		1030	33.24	26.70	173.93	1025.62	2.39	28.89	66.07	19.23	196.48	421.76	113.31	126.78
Полдник														
к/к	Булочка"Слойка"	100	7.40	9.05	52.31	388.20	0.12	0.00	0.01	0.34	17.83	64.20	11.50	0.92
№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	8.40	9.05	72.51	473.53	0.15	4.00	0.01	0.54	31.83	78.20	19.50	3.72
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	1.20
№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
№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	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:		780	29.15	17.51	146.22	926.32	2.13	11.45	45.67	18.04	144.75	406.87	83.11	5.36
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:			102.38	84.18	540.83	3421.52	5.00	78.79	295.82	42.47	734.39	1410.01	376.50	140.67