

## 21 октября

21 октября														
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	Макаронны 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. Первалова	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. Первалова	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>22,44</b>	<b>26,92</b>	<b>97,47</b>	<b>721,05</b>	<b>0,26</b>	<b>15,70</b>	<b>184,03</b>	<b>4,66</b>	<b>193,83</b>	<b>301,18</b>	<b>68,83</b>	<b>3,74</b>
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
<b>Итого 2-ой завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>47,20</b>	<b>200,00</b>	<b>0,08</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>52,00</b>	<b>73,00</b>	<b>0,94</b>
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. Первалова	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. Первалова	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. Первалова	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. Первалова	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
<b>Итого обед:</b>		<b>1030</b>	<b>33,24</b>	<b>26,70</b>	<b>173,93</b>	<b>1025,62</b>	<b>2,39</b>	<b>28,89</b>	<b>66,07</b>	<b>19,23</b>	<b>196,48</b>	<b>421,76</b>	<b>113,31</b>	<b>126,78</b>
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
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,40</b>	<b>9,05</b>	<b>72,51</b>	<b>473,53</b>	<b>0,15</b>	<b>4,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,54</b>	<b>31,83</b>	<b>78,20</b>	<b>19,50</b>	<b>3,72</b>
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. Первалова	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. Первалова	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
<b>Итого ужин:</b>		<b>780</b>	<b>29,15</b>	<b>17,51</b>	<b>146,22</b>	<b>926,32</b>	<b>2,13</b>	<b>11,45</b>	<b>45,67</b>	<b>18,04</b>	<b>144,75</b>	<b>406,87</b>	<b>83,11</b>	<b>5,36</b>
2-ой ужин														
№470,сбор.2021г. под ред. Первалова	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
<b>Итого 2-ой ужин:</b>		<b>200</b>	<b>6,25</b>	<b>4,00</b>	<b>3,50</b>	<b>75,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>152,50</b>	<b>150,00</b>	<b>18,75</b>	<b>0,13</b>
<b>Итого день:</b>			<b>102,38</b>	<b>84,18</b>	<b>540,83</b>	<b>3421,52</b>	<b>5,00</b>	<b>78,79</b>	<b>295,82</b>	<b>42,47</b>	<b>734,39</b>	<b>1410,01</b>	<b>376,50</b>	<b>140,67</b>