

| 5 декабря | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| №73, сбор.2005г. под ред. Могильного | 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, 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 | Макаронны 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 |
| №376, сбор.2005г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 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.2005г. под ред. Могильного | 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 |
| <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| №71, сбор.2005г. под ред. Могильного | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 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 |
| №389, сбор.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.2005г. под ред. Могильного | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 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.2005г. под ред. Могильного | Хлеб пшеничный | 50 | 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 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 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| №71, сбор.2005г. под ред. Могильного | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 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.2005г. под ред. Могильного | 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 |
| №171, сбор.2005г. 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 |
| №377, сбор.2021г. под ред. Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 6,40 | 1,30 | 51,40 | 261,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 19,00 | 65,00 | 13,00 | 1,20 |
| №575, сбор.2005г. под ред. Могильного | 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 |
| №573, сбор.2005г. под ред. Могильного | | 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 |
| <i>2-ой ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| №386, сбор.2005г. под ред. Могильного | 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 |