

| 13 января                            |                                                    |        |        |       |        |         |       |       |        |       |        |         |        |        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|
| Завтрак                              |                                                    |        |        |       |        |         |       |       |        |       |        |         |        |        |
| №209,сбор.2005г.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      |
| №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   |
| №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   |
| №382,сбор.2005г. под ред. Могильного | 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.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:                       |                                                    | 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 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   |
| №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.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   |
| №312,сбор.2005г,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 |
| №349,сбор.2005г. под ред. Могильного | 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.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:                          |                                                    | 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 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   | 1,20   |
| №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                                    | 180/5  | 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.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   |
| №573,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   |
| 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                            |                                                    |        |        |       |        |         |       |       |        |       |        |         |        |        |
| №386,сбор.2005г. под ред. Могильного | 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 |