

15 января

15 января														
Завтрак														
№ 211, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Омлет с сыром	220/10	30,80	39,50	4,73	655,00	0,18	0,58	711,70	1,64	506,00	608,00	44,60	5,13
№306, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	100/5	3,00	3,80	5,30	67,00	0,08	2,00	19,00	0,25	19,00	57,00	19,00	0,54
№14, сбор. 2005 г. 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
№379, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
№573, сбор. 2005 г. 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:		695	44,28	53,86	72,97	1110,10	0,40	3,28	789,70	3,09	655,70	808,60	90,20	6,91
2-ой завтрак														
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Долоки 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
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
Обед														
№ 84, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71	1,22
№265, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Плов из говядины	100/200	24,48	27,36	51,96	552,00	0,10	1,32	45,60	0,96	28,80	321,60	63,60	3,16
№389, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№575, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	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. 2005 г. 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 обед:		950	41,58	43,34	315,31	1001,92	6,58	5,32	48,04	53,21	170,23	467,60	93,81	8,88
Полдник														
к/к	Печенье	50	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10
№389, сбор. 2005 г. 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
Итого полдник:		300	8,18	10,08	95,15	558,80	0,09	10,00	10,00	4,70	50,33	93,44	23,44	2,73
Ужин														
№71, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37	1,20	1,20
№294, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№376, сбор. 2005 г. 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
№575, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	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. 2005 г. 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:		735	41,33	40,42	162,98	1042,80	0,58	1,37	86,30	29,60	105,34	517,55	220,76	27,84
2-ой ужин														
№470, сбор. 2021 г. 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:			141,97	153,37	674,11	3903,32	7,77	34,67	974,14	90,60	1243,70	2082,59	468,31	49,46