

19 января														
Завтрак														
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/10	3,98	4,86	26,80	230,00	0,05	0,00	250,00	0,63	10,00	34,50	6,88	0,40
№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
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№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:		595	21,90	24,68	89,94	731,60	0,19	0,92	387,00	3,04	407,70	343,60	53,68	2,47
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
		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														
№133,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35	0,36	19,00	0,54
№98,сбор.2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	300	2,62	5,27	17,15	155,40	0,13	9,90	0,00	1,50	28,80	80,04	31,98	1,16
№259,сбор.2005г. под ред. Могильного	Жаркое по-домашнему	100/200	28,20	28,60	51,60	460,50	0,27	22,50	36,00	0,90	46,50	313,50	81,00	5,04
№388сбор.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:		1005	68,50	35,62	166,20	1124,20	0,65	56,20	61,17	12,53	128,48	494,84	155,92	9,07
Полдник														
к/к	Вафли	50	3,90	30,60	62,50	541,00	0,06	0,00	6,00	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
№399,сбор.2012г.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
Итого полдник:		100	4,90	30,60	82,70	626,33	0,09	4,00	6,00	4,90	22,00	56,00	14,00	3,40
Ужин														
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37	23,33	1,20	1,20
№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
№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	180	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	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
№575,сбор.2005г. 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.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:		740	41,59	30,59	104,60	662,68	0,33	44,74	26,06	51,14	159,67	238,33	94,10	7,55
2-ой ужин:														
№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:			145,59	126,49	498,64	3445,81	1,41	125,26	520,33	71,61	973,65	1365,37	418,80	23,63