

| 3 февраля | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №131,сбор.2005г. под ред. Могильного | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,83 | 0,00 | 3,33 | 16,00 | 0,02 | 1,80 | 0,00 | 0,07 | 13,80 | 25,50 | 8,33 | 2,37 |
| №210,сбор.2005г. под ред. Могильного | Омлет натуральный | 212/5 | 23,20 | 23,30 | 19,98 | 312,00 | 0,13 | 0,39 | 507,40 | 1,42 | 166,60 | 368,00 | 27,60 | 4,09 |
| №16,сбор.2005г. под ред. Могильного | Колбаса вареная | 50 | 5,25 | 8,55 | 0,10 | 98,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 69,00 | 8,00 | 0,68 |
| №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 |
| №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 | | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| Итого завтрак: | | 687 | 37,16 | 40,01 | 82,05 | 764,60 | 0,33 | 2,19 | 547,40 | 2,89 | 203,90 | 538,20 | 62,13 | 9,08 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| к/к | Шоколад | 15 | 1,35 | 6,83 | 13,15 | 135,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,25 | 44,50 | 5,00 | 0,68 |
| Итого 2-й завтрак: | | 225 | 2,15 | 7,50 | 32,85 | 223,70 | 0,05 | 13,30 | 0,00 | 0,00 | 22,55 | 59,30 | 17,00 | 3,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №70,сбор.2005г.под ред. Могильного | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 1,20 | 0,20 | 4,67 | 26,00 | 0,02 | 1,80 | 0,00 | 0,07 | 13,80 | 25,17 | 8,33 | 2,35 |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300/10 | 2,18 | 5,89 | 15,29 | 123,00 | 0,06 | 12,35 | 0,00 | 2,88 | 53,26 | 63,88 | 31,50 | 1,43 |
| №260,сбор. 2005г.под ред.Могильного | Гуляш | 100/100 | 25,79 | 20,38 | 4,95 | 312,50 | 0,06 | 1,39 | 25,0 | 0,83 | 46,50 | 204,63 | 43,50 | 1,980 |
| №203,сбор.2005г.под ред. Могильного | Макароны 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 |
| №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.2021г. 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.2021г. 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: | | 1145 | 46,47 | 34,09 | 151,91 | 1135,50 | 0,36 | 15,74 | 50,00 | 6,69 | 173,79 | 443,26 | 125,36 | 8,22 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| №483сбор.2012г.под ред.Могильного | Булочка творожная | 100 | 13,08 | 6,06 | 49,58 | 306,00 | 0,14 | 0,18 | 44,00 | 1,30 | 75,80 | 140,00 | 34,60 | 1,52 |
| №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 |
| Итого полдник: | | 300 | 13,76 | 6,34 | 70,33 | 449,80 | 0,15 | 10,18 | 44,00 | 1,30 | 97,13 | 143,44 | 38,04 | 2,15 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №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 |
| №575,сбор.2021г. 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.2021г. 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: | | 680 | 29,47 | 13,90 | 129,67 | 867,83 | 0,34 | 5,45 | 45,60 | 4,44 | 111,92 | 409,10 | 85,30 | 6,33 |
| 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: | | | 134,81 | 106,84 | 474,81 | 3542,43 | 1,31 | 48,26 | 727,10 | 15,32 | 850,09 | 1773,90 | 355,93 | 29,56 |