

21 апреля

## Завтрак

|                                      |  |            |              |              |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |
|--------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №131,сбор.2005г. под ред. Могильного | Овощи натуральные свежие (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        |
| <b>Итого завтрак:</b>                |  | <b>687</b> | <b>37,16</b> | <b>40,01</b> | <b>82,05</b> | <b>764,60</b> | <b>0,33</b> | <b>2,19</b> | <b>547,40</b> | <b>2,89</b> | <b>203,90</b> | <b>538,20</b> | <b>62,13</b> | <b>9,08</b> |

## 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                                     | 30         | 1,35        | 6,83        | 13,15        | 135,00        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,25         | 44,50        | 5,00         | 0,68        |
| <b>Итого 2-й завтрак:</b>          |   | <b>225</b> | <b>2,15</b> | <b>7,50</b> | <b>32,85</b> | <b>223,70</b> | <b>0,05</b> | <b>13,30</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>22,55</b> | <b>59,30</b> | <b>17,00</b> | <b>3,58</b> |

## Обед

|                                      |  |             |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |
|--------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №70,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Овощи натуральные свежие (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  | 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        |
| №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        |
| <b>Итого обед:</b>                   |  | <b>1145</b> | <b>46,47</b> | <b>34,09</b> | <b>151,91</b> | <b>1135,50</b> | <b>0,36</b> | <b>15,74</b> | <b>50,00</b> | <b>6,69</b> | <b>173,79</b> | <b>443,26</b> | <b>125,36</b> | <b>8,22</b> |

## 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        |
| <b>Итого полдник:</b>             |                             | <b>300</b> | <b>13,76</b> | <b>6,34</b> | <b>70,33</b> | <b>449,80</b> | <b>0,15</b> | <b>10,18</b> | <b>44,00</b> | <b>1,30</b> | <b>97,13</b> | <b>143,44</b> | <b>38,04</b> | <b>2,15</b> |

## 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        |
| <b>Итого ужин:</b>                   |                                  | <b>680</b> | <b>29,47</b> | <b>13,90</b> | <b>129,67</b> | <b>867,83</b> | <b>0,34</b> | <b>5,45</b> | <b>45,60</b> | <b>4,44</b> | <b>111,92</b> | <b>409,10</b> | <b>85,30</b> | <b>6,33</b> |

## 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         |
| <b>Итого 2-ой ужин:</b>              |       | <b>200</b> | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,00</b>   | <b>101,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,40</b>  | <b>40,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>240,80</b> | <b>180,60</b>  | <b>28,10</b>  | <b>0,20</b>  |
| <b>Итого день:</b>                   |       |            | <b>134,81</b> | <b>106,84</b> | <b>474,81</b> | <b>3542,43</b> | <b>1,31</b> | <b>48,26</b> | <b>727,10</b> | <b>15,32</b> | <b>850,09</b> | <b>1773,90</b> | <b>355,93</b> | <b>29,56</b> |