|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 10 октября 2025 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Макароны отварные с терт сыром и маслом | 8,6 | 9,2 | 28,12 | 239 | 165 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg |
| Бутерброд с повидлом | 3,1 | 1,2 | 30,6 | 146 | 40/20 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  |
| Яблоко свежее | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 80 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **110,19** |
| ***Обед***  |
| Борщ из свежей капусты с мясом | 2,41 | 3,05 | 5,6 | 67 | 200/15 |  |
| Бигус | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 | 200 |  |
| Компот из сухофруктов | 0,1 | 0,1 | 12 | 50 | 200 |  |
| Апельсин св. | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 110 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **239,00** |
| ***Полдник*** |
| Кефир 2,5% жирн. | 4,68 | 4 | 23,4 | 157 | 180 |  |
| Кондитер. изделие | 6,1 | 6 | 33 | 220 | 75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **70,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат Светлый | 1,5 | 7 | 3 | 56 | 105 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  |
| Пицца | 12,5 | 11 | 31 | 287 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Бигус | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 | 200 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 42 | 200/15 |  |
| Булочка Минутка с корицей | 7,8 | 9,3 | 29 | 234 | 75 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |