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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 13 октября 2025 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша гречневая молочная | 5,4 | 7,05 | 23 | 180 | 200 |  |
| Бутерброд с сыром | 6,52 | 9,24 | 20 | 192 | 40/15 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  |
| Яблоко | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 50 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **110,19** |
| ***Обед***  |
| Суп картофельный с макаронами и птицей | 5,9 | 4,38 | 16,2 | 126 | 200/15 |  |
| Биточки рыбные | 11,89 | 3,17 | 8,12 | 107 | 85 |  |
| Картофельное пюре | 3,1 | 7,12 | 15,77 | 152 | 150 |  |
| ССН «Сочная долина» | 0,8 | 0 | 14,2 | 60 | 200 |  |
| Груша свежая | 0,48 | 0,12 | 4,5 | 23 | 95 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **255,00** |
| ***Полдник*** |
| Кондит.изд | 9,6 | 11 | 32,8 | 287 | 100 |  |
| Чай с сахаром  | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  |
| Яблоко свежее | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 135 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **77,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат «Крабик» | 15,4 | 5,5 | 6,7 | 187 | 110 |  |
| Ватрушка с сыром и яйцом | 9 | 8,5 | 31 | 255 | 75 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Биточки рыбные | 11,89 | 3,17 | 8,12 | 107 | 85 |  |
| Картофельное пюре | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189 | 145 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  |
| Пицца | 9,6 | 11 | 32,8 | 278 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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