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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 14 октября 2025 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Котлеты рубл.из куры | 12,1 | 11,3 | 11,3 | 197 | 70 |  |
| Макароны отварные | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 150 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg |
| Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **110,19** |
| ***Обед***  |
| Суп гороховый с мясом | 4,9 | 2,58 | 18 | 107 | 200/15 |  |
| Азу | 14 | 27,5 | 20,7 | 398 | 200 |  |
| Компот из кураги | 0,22 | 0,09 | 11,8 | 50 | 200 |  |
| Яблоко свежее | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **239,00** |
| ***Полдник*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок 2,5% жир. | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 200 |  |
| Булочка Минутка | 6,4 | 2,6 | 43 | 220 | 75 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **70,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат Домашний | 15,4 | 5,5 | 6,7 | 187 | 110 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  |
| Булочка Минутка с корицей | 7,8 | 9,3 | 29 | 234 | 75 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Комплекс 2*** |
| Азу | 14 | 27,5 | 20,7 | 398 | 195 |  |
| Чай с лимоном | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  |
| Ватрушка с сыром и яйцом | 12,5 | 11,2 | 31 | 287 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |
| е |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |