|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **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 |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |