|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **На 15 октября 2025 года** | | | | | |  | | Наименование | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | ккал на 100гр | вес порции (грамм) |  | |  |  |  |  |  |  |  | | **Завтрак** | | | | | | | | Запеканка с творогом и сгущенным молоком | 22,5 | 19,9 | 20,6 | 359 | 95/20 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg | | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  | |  |  |  |  |  | **итого** | **110,19** | | ***Обед*** | | | | | | | | Щи из свежей капусты с мясом | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 | 200/15 |  | | Запеканка картофельная с мясом | 20 | 22,6 | 41,7 | 448 | 200 |  | | Груша свежая | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 110 |  | | Морс из клюквы | 0 | 0 | 6 | 25 | 200 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | **итого** | **255,00** | | ***Полдник*** | | | | | | | | Сдоба с повидлом | 6,1 | 6 | 33,3 | 220 | 75 |  | | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  | | Яблоко свежее | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 120 |  | |  |  |  |  |  | **итого** | **77,00** | |  |  |  |  |  |  |  | | ***Комплекс 1*** | | | | | | | | Салат «Мясной по-домашнему» | 5,4 | 19 | 5,1 | 221 | 110 |  | | Ватрушка с сыром и яйцом | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 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*** | | | | | | | | Запеканка картоф. с мясом (свинина) | 20 | 22,6 | 41,7 | 448 | 200 |  | | Огурец свежий. | 0 | 0 | 3 | 51 | 20 |  | | ССН Сочная долина | 0,1 | 0,1 | 12 | 50 | 200 |  | | Сосиска в тесте | 6,4 | 2,6 | 43 | 243 | 75 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |