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

|  |
| --- |
|  |

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

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

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