|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **На 16 октября 2025 года** | | | | | |  | | **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм) |  | |  |  |  |  |  |  |  | | **Завтрак** | | | | | | | | Гуляш из мяса отварного | 8,3 | 9,8 | 7,9 | 154 | 80 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg | | Картофельное пюре | 5,3 | 6,2 | 35 | 221 | 150 |  | | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  | | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | итого | **110,19** | | ***Обед*** | | | | | | | | Борщ с птицей | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 | 200/15 |  | | Котлета мясная | 11,9 | 10,8 | 12 | 196 | 90 |  | | Рис отварной | 3,6 | 6,0 | 36,8 | 219 | 150 |  | | Огурец свежий | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 30 |  | | Компот из кураги | 0,8 | 0 | 14,2 | 60 | 200 |  | | Груша свежая | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 90 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **итого** | **255,00** | | ***Полдник*** | | | | | | | | Булочка Минутка | 9,6 | 11 | 32,8 | 278 | 75 |  | | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  | | Яблоко свежее | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 105 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **итого** | **77,00** | | ***Комплекс 1*** | | | | | | | | Салат Столичный | 5,4 | 19,8 | 5,1 | 221 | 115 |  | | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  | | Пицца | 9,6 | 11 | 32,8 | 278 | 100 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** | | ***Комплекс 2*** | | | | | | | | Котлета мясная | 11,9 | 10,8 | 12 | 196 | 90 |  | | Рис отварной | 3,6 | 6,0 | 36,8 | 219 | 150 |  | | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/5 |  | | Булочка Минутка | 7,8 | 9,3 | 29 | 234 | 75 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |