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

|  |
| --- |
|  |

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

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

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