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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 20 октября 2025 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Каша Дружба | 5,65 | 6,76 | 29 | 202 | 200 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg |
| Бутерброд с маслом | 4,6 | 6,4 | 6,3 | 105 | 40/5 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  |
| Яблоко свежее | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 60 |  |
|  |  |  |  |  | итого: | **110,19** |
| ***Обед***  |
| Суп картофельный с рыбой  | 5,49 | 2,37 | 11,77 | 103 | 200/20 |  |
| Голубцы ленивые | 6,29 | 12,21 | 5,54 | 157 | 90 |  |
| Картофельное пюре  | 3,4 | 7,12 | 15,8 | 152 | 150 |  |
| Груша свежая | 0,48 | 0,12 | 4,5 | 23 | 130 |  |
| Морс из клюквы | 0,1 | 0,1 | 12 | 50 | 200 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **239,00** |
| ***Полдник*** |
| Манник | 10 | 15 | 49 | 375 | 100 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  |
| Апельсин свежий | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 50 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **70,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат Крабик | 15,4 | 5,5 | 6,7 | 187 | 105 |  |
| Ватрушка с сыром и яйцом | 12,5 | 11,2 | 31 | 287 | 100 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Голубцы ленивые | 6,29 | 12,21 | 5,54 | 157 | 90 |  |
| Картофельное пюре  | 3,4 | 7,12 | 15,8 | 152 | 150 |  |
| ССН Сочная долина | 0,1 | 0,1 | 12 | 50 | 200 |  |
| Пицца | 9,6 | 11 | 32,8 | 278 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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