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