|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **На 21 октября 2025 года** | | | | | |  | | **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм) |  | |  |  |  |  |  |  |  | | **Завтрак** | | | | | | | | Тефтели мясные | 8 | 10,2 | 12,5 | 173 | 75 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg | | Картофельное пюре | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189 | 150 |  | | Чай с сахаром | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 200 |  | | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | Итого | **110,19** | | ***Обед*** | | | | | | | | Суп из овощей с птицей | 5,2 | 5,15 | 9,81 | 107 | 200/15 |  | | Плов со свининой | 27 | 14,8 | 47,3 | 438 | 200 |  | | Апельсин свежий | 0,4 | 0,12 | 4,5 | 23 | 130 |  | | Напиток из шиповника | 0,2 | 0,03 | 8,3 | 31 | 200 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | **итого** | **239,00** | | ***Полдник*** | | | | | | | | Напиток «Био-ритм» | 5 | 5 | 15 | 46 | 200 |  | | Булочка Минутка с корицей | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 70 |  | |  |  |  |  |  | **итого** | **70,00** | | ***Комплекс 1*** | | | | | | | | Салат Ветчинный | 5,4 | 19,8 | 5,1 | 221 | 115 |  | | Чай с сахаром | 01 | 0,02 | 10 | 40 | 200 |  | | Булочка Минутка | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 75 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** | | ***Комплекс 2*** | | | | | | | | Плов со свининой | 27 | 14,8 | 47,3 | 438 | 200 |  | | Огурец соленый | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 3 | 25 |  | | Ватрушка с сыром и яйцом | 12,5 | 11,2 | 31,7 | 287 | 100 |  | | Чай с сахаром | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 200 |  | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  | |  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |