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

|  |
| --- |
|  |

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

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

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