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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 22 октября 2025 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Запеканка с творогом и сгущенным молоком | 22,5 | 19,9 | 20,6 | 359 | 95/20 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg |
| Чай с сахаром | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 200/15 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **110,19** |
| ***Обед***  |
| Рассольник ленинградский | 5,39 | 5,29 | 15,98 | 128 | 200/15 |  |
| Котлеты рыбные  | 12,2 | 3,57 | 8,4 | 114 | 80 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 | 150 |  |
| Груша свежая | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 110 |  |
| Компот из вишни | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 200 |  |
| Хлеб дарницкий | 6,5 | 1 | 43 | 210 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **239,00** |
| ***Полдник*** |
| Чай с сахаром | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 200/15 |  |
| Кондит.изделие | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 75 |  |
| Яблоко свежее | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **70,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат мясной по-домашнему | 9,5 | 21 | 5,6 | 190 | 105 |  |
| ССН Сочная долина | 0,1 | 0,1 | 12 | 50 | 200 |  |
| Сосиска в тесте | 7,8 | 9,3 | 29 | 234 | 75 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Котлеты рыбные  | 12,2 | 3,57 | 8,4 | 114 | 90 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 | 150 |  |
| Огурец свежий | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5 | 20 |  |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 |  |
| Пицца  | 9,6 | 11 | 32,8 | 278 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 30 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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