|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 23 октября 2025 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Тефтели мясные с рисом | 8 | 10,28 | 12,49 | 173 | 80 |  |
| Пюре картофельное | 3,11 | 7,12 | 15,77 | 152 | 150 |  |
| Чай с сахаром | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 200/15 |  |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **110,19** |
| ***Обед***  |
| Щи из свежей капусты  | 5,2 | 4,9 | 6,18 | 97 | 200/15 |  |
| Котлета по-хлыновски | 10,6 | 20,3 | 9,5 | 261 | 90 |  |
| Рагу овощное | 2,9 | 7,85 | 17,32 | 152 | 150 |  |
| Морс из клюквы | 0,16 | 0,04 | 12 | 50 | 200 |  |
| Яблоко свежее | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 140 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **239,00** |
| ***Полдник*** |
| Батон нарезной | 2,55 | 0,9 | 15,3 | 78 | 30 |  |
| Кефир 2,5% жир. | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 200 |  |
| Банан свежий | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 100 |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **70,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат Столичный | 15,4 | 5,5 | 6,7 | 187 | 110 |  |
| Чай с сахаром | 0,14 | 0,02 | 10 | 42 | 200 |  |
| Пицца | 6,4 | 2,6 | 43,7 | 243 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Котлета по-хлыновски | 10,6 | 20,3 | 9,5 | 261 | 85 |  |
| Рагу овощное | 2,9 | 7,85 | 17,32 | 152 | 150 |  |
| Чай с сахаром | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 200/15 |  |
| Пицца | 9,6 | 11 | 32,8 | 278 | 100 |  |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **200,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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