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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 25 мая 2023 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Гуляш из мяса отварного  | 8,3 | 9,8 | 7,9 | 154 | 80 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg64,00 |
| Картофельное пюре | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189 | 150 | 26,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **98,00** |
| ***Обед***  |
| Борщ из свежей капусты | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 | 200/15 | 31,00 |
| Котлета мясная  | 11,9 | 10,8 | 12 | 196 | 90 | 73,00 |
| Рис отварной  | 3,6 | 6,0 | 36,8 | 219 | 130 | 22,00 |
| Огурец свежий |  |  |  |  | 30 | 4,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
| Компот из сухофруктов | 0,8 | 0 | 14,2 | 60 | 200 | 15,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **147,00** |
| ***Полдник*** |
| Булочка с маком | 6,4 | 2,6 | 43,7 | 243 | 65 | 15,00 |
| Снежок | 2,6 | 2,5 | 11 | 77 | 160 | 27,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **42,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Винегрет овощной  | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 150 | 50,00 |
| Ватрушка с сыром и яйцом | 12,5 | 11,2 | 31,7 | 287 | 100 | 37,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Хлеб | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **95,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Котлета мясная  | 11,9 | 10,8 | 12 | 196 | 90 | 73,00 |
| Рис отварной  | 3,6 | 6,0 | 36,8 | 219 | 150 | 25,00 |
| Сдоба с повидлом | 6,1 | 6,0 | 33,3 | 220 | 75 | 24,00 |
| Хлеб | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **130,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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