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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 28 сентября 2023 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Тефтели мясные | 8,3 | 10,28 | 12,49 | 173 | 95 | 60,00 |
| Картофельное пюре | 3,11 | 7,12 | 15,77 | 152 | 150 | 28,00 |
| Чай с сахаром | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 200/15 | 6,00 |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 40 | 4,00 |
|  |  |  |  |  | **итого** | **98,00** |
| ***Обед***  |
| Щи из свежей капусты с мясом | 5,2 | 4,9 | 6,18 | 97 | 250/15 | 33,00 |
| Котлета по-хлыновски | 10,6 | 20,3 | 9,5 | 261 | 90 | 72,00 |
| Рагу овощное | 2,83 | 7,85 | 17,32 | 152 | 150 | 21,00 |
| Напиток из шиповника | 0,2 | 0,03 | 8,3 | 31 | 200 | 18,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 40 | 3,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **147,00** |
| ***Полдник*** |
| Булочка Минутка | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 75 | 24,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Яблоко свежее |  |  |  |  | 60 | 12,00 |
|  |  |  |  |  | **итого** | **42,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат «Столичный» | 17,9 | 27,1 | 1,1 | 334 | 105 | 57,00 |
| Чай с сахаром | 2,0 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
| Булочка Минутка с корицей | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 75 | 30,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **95,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Котлета по-хлыновски | 10,6 | 20,3 | 9,5 | 261 | 90 | 72,00 |
| Рагу овощное | 2,83 | 7,85 | 17,32 | 152 | 150 | 21,00 |
| Сосиска запеченная в тесте | 7,8 | 9,3 | 29,4 | 234 | 75 | 28,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 30 | 3,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **130,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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