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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 29 сентября 2023 года** |  |
| **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм)  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |
| Макароны отварные с терт сыром и маслом | 8,6 | 9,2 | 28,12 | 239 | 160 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg45,00 |
| Бутерброд с джемом | 3,1 | 1,2 | 30,6 | 146 | 40/15 | 25,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Апельсин свежий | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 85 | 22,00 |
|  |  |  |  |  | **итого** | **98,00** |
| ***Обед***  |
| Борщ из свежей капусты  | 2,41 | 3,05 | 5,6 | 67 | 250 | 16,00 |
| Бигус | 13,7 | 25,2 | 12 | 329 | 50/150 | 103,00 |
| ССН Сочная Долина | 0,1 | 0 | 12 | 50 | 200 | 25,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 30 | 3,00 |
|  |  |  |  |  | **итого** | **147,00** |
| ***Полдник*** |
| Йогурт 2,5% жирности | 4,68 | 4,68 | 23,4 | 157 | 200 | 25,00 |
| Булочка Ромашка | 6,4 | 6 | 33,3 | 220 | 75 | 17,00 |
|  |  |  |  |  | **итого** | **42,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат зеленый с томатом и огурцом | 1,5 | 4,1 | 3 | 56 | 120 | 45,00 |
| Пицца | 9,6 | 11 | 32,8 | 278 | 85 | 42,00 |
| Чай с сахаром | 2,0 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **95,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Бигус | 13,7 | 25,2 | 12 | 329 | 50/150 | 103,00 |
| Булочка Ромашка | 6,1 | 6 | 33,3 | 220 | 75 | 17,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 40 | 4,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **130,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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