|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **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** | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |