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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **На 07 марта 2024 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 | 75 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg63,00 |
| Картофельное пюре | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189 | 150 | 31,00 |
| 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 с птицей | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 | 200/15 | 35,00 |
| Котлета мясная  | 11,9 | 10,8 | 12 | 196 | 90 | 89,00 |
| Рис отварной  | 3,6 | 6,0 | 36,8 | 219 | 140 | 23,00 |
| Томат свежий |  |  |  |  | 20 | 6,00 |
| Компот из кураги | 0,2 | 0 | 8,3 | 31 | 200 | 24,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
|  |  |  |  |  | **итого** | **179,00** |
| ***Полдник*** |
| Булочка с маком | 6,4 | 2,6 | 43 | 243 | 65 | 15,00 |
| ССН «Сочная долина» | 0,1 | 0,1 | 12 | 50 | 200 | 27,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **итого** | **42,00** |
| ***Комплекс 1*** |
| Салат Светлый | 2 | 21 | 1,9 | 190 | 100 | 58,00 |
| Булочка Минутка  | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 70 | 29,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **95,00** |
| ***Комплекс 2*** |
| Котлета мясная  | 11,9 | 10,8 | 12 | 196 | 90 | 89,00 |
| Рис отварной  | 3,6 | 6,0 | 36,8 | 219 | 150 | 25,00 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 |
| Сдоба с повидлом | 7,8 | 9,3 | 29 | 234 | 75 | 26,00 |
| Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 40 | 4,00 |
|  |  |  |  |  | **Итого** | **150,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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