|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **На 07 ноября 2023 года** | | | | | |  | | **Наименование** | белки на 100гр | жиры на 100 гр | углеводы на 100гр | кало-ть на 100гр | вес порции (грамм) |  | |  |  |  |  |  |  |  | | **Завтрак** | | | | | | | | Гуляш из свинины | 12,5 | 15,4 | 4,1 | 203 | 70 | C:\Users\Admin\Downloads\product_image_148901_286305 (3).jpg70,00 | | Макароны отварные | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 150 | 20,00 | | Чай с сахаром | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 200/15 | 6,00 | | Хлеб пшеничный | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 | | Яблоко свежее |  |  |  |  | 130 | 30,00 | |  |  |  |  |  | **итого** | **128,00** | | ***Обед*** | | | | | | | | Суп из овощей с мясом | 5,2 | 5,15 | 9,81 | 107 | 200/15 | 40,00 | | Плов из куры | 14,6 | 23,2 | 36,6 | 404 | 220 | 120,00 | | Чай каркаде | 0,1 | 0,1 | 12 | 50 | 200 | 9,00 | | Огурец свежий |  |  |  |  | 30 | 8,00 | | Хлеб дарницкий | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 35 | 20 | 2,00 | |  |  |  |  |  | **итого** | **179,00** | | ***Полдник*** | | | | | | | | Йогурт, м.д.ж 2,5% | 2,6 | 2,5 | 11 | 77 | 155 | 24,00 | | Булочка Ромашка | 6,1 | 6 | 33,3 | 220 | 75 | 18,00 | |  |  |  |  |  | **итого** | **42,00** | | ***Комплекс 1*** | | | | | | | | Салат «Колбасный» | 5,4 | 19,8 | 5,1 | 221 | 110 | 53,00 | | Булочка Минутка с корицей | 5,7 | 6,2 | 48 | 280 | 75 | 34,00 | | 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*** | | | | | | | | Плов из куры | 14,6 | 23,2 | 36,6 | 404 | 220 | 120,00 | | Ватрушка с ягодами | 4,9 | 2,5 | 45,5 | 233 | 75 | 22,00 | | 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** | **150,00** | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |