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

|  |
| --- |
|  |

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

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

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