|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 3** | **Прием пищи:**  **Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 11** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулесовая (я-ж, с-в) | 155/170 | 2,9/5,43 | 3,11/6,01 | 15,37/39,67 | 89,2/145,26 | 185;168 |
|  | Печенье | 45/50 | 2,04/2,27 | 5,55/6,2 | 4,44/4,93 | 142,5/158,33 | 6 |
|  | Кофейный напиток | 150/180 | 1,9/2,28 | 1,66/1,99 | 7,97/9,56 | 58,30/69,96 | 395 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **290,0/373,55**  **20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,90 | 0 | 21,40 | 70,0/90,0 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра морковная (свекольная) | 30/50 | 0,33/0,55 | 1,46/2,43 | 7,49/12,48 | 44,96/74,93 | 54 |
|  | Суп картофельный со сметаной | 150/180 | 1,34/1,61 | 4,3/5,16 | 7,8/9,36 | 56,08/67,3 | 77 |
|  | Рулет мясной с подл. | 50/70 | 11,46/16,04 | 9,48/13,27 | 7,87/11,01 | 110,00/154,0 | 295 |
|  | Макароны отварные | 110/130 | 2,53/2,99 | 5,61/6,63 | 27,32/32,29 | 151,02/178,47 | 205 |
|  | Компот из кураги | 150/180 | 0,33/0,44 | 0,02/0,02 | 20,83/27,77 | 89,12/118,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,5/2,5 | 0,27/0,45 | 7,51/12,52 | 37,35/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **520/660** |  |  |  | **488,53/655,75**  **35%/36%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 180/210 | 5,71/6,7 | 5,16/6,03 | 9,6/11,2 | 119,95/139,95 | 400 |
|  | гренки | 40/55 | 1,96/2,69 | 0,12/0,16 | 13,15/18,08 | 85,6/117,7 | 27 |
|  | **Итого:** | **220/265** |  |  |  | **205,55/257,65**  **14,5%/14,1%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощное рагу | 150/170 | 6,67/7,56 | 9,20/10,42 | 13,98/15,84 | 190,33/215,7 | 137А |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,6/4,8 | 0,25/0,5 | 9,64/19,28 | 47,35/94,7 | 91 |
|  | Чай | 150/180 | 0/0 | 0,01/0,02 | 6,79/8,14 | 28,00/34,0 | 392 |
|  | Фрукты-груша | 80/100 | 0,4/0,6 | 0,4/0,6 | 13,36/16,7 | 84,21/105,26 | 368 |
|  | **Итого:** | **400/490** |  |  |  | **349,89/449,66**  **24,5%/24,3%** |  |
| ***Итого за одиннадцатый день:*** | | **1590/1915** | **41,61/57,42** | **46,6/59,9** | **194,51/270,23** | **1403,97/1826,61** |  |
| **12%/12%** | **29,9%/29,5%** | **57%/59%** |  |  |