|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **Прием пищи:**  **Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 1** | **Завтрак**: |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузная (я-ж, с-в) | 155/170 | 3,00/4,5 | 5,93/8,3 | 24,65/41,87 | 89,0/141,7 | 185,168 |
|  | Кофейный напиток | 150/180 | 1,9/2,28 | 1,66/1,99 | 7,97/9,56 | 58,3/69,96 | 395 |
|  | Печенье | 45/50 | 2,04/2,27 | 5,55/6,2 | 4,44/4,93 | 142,9/158,33 | 6 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **290,2/369,99**  **20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак**: |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | - | 22,4 | 70/90,0 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед**: |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | 30/50 | 0,5/0,83 | 3,13/5,05 | 7,49/12,48 | 34,96/58,27 | 33 |
|  | Суп овощной со смет. | 150/180 | 2,5/3,00 | 1,37/1,64 | 5,27/6,32 | 45,90/55,08 | 38 |
|  | Тефтели мясные | 50/70 | 5,1/7,14 | 5,85/8,05 | 4,86/6,8 | 128,70/180,18 | 287 |
|  | Соус молочный | 10 | 0,2 | 0,53 | 0,7 | 8,38 | 350 |
|  | Греча рассыпчатая | 110/130 | 4,87/5,84 | 4,29/5,14 | 23,89/28,66 | 150,04/177,3 | 302 |
|  | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,02/0,03 | 22,04/29,4 | 84,75/113 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,02/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,54 | 37,35/49,8 | 90 |
|  | **Итого:** | **530/680** |  |  |  | **490,08/642,01**  **35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 170/210 | 3,24/4,01 | 5,1/6,3 | 14,02/17,32 | 134,3/165,9 | 401А |
|  | Гренки из пшеничного хлеба | 30/46 | 2,2/3,37 | 0,13/0,2 | 14,8/22,7 | 64,2/98,44 | 27 |
|  | **Итого:** | **200/256** |  |  |  | **208,5/264,34**  **15%/15%** |  |
|  | **Ужин**: |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба, запеченная в омлете | 60/80 | 8,17/10,89 | 7,95/10,6 | 6,36/8,48 | 141,71/188,94 | 138 |
|  | Картофель отварной | 120/150 | 2,17/2,71 | 4,47/5,59 | 6,36/7,95 | 91,9/114,87 | 318 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,32 | 94,7 | 91 |
|  | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06/0,07 | 0,02/0,02 | 8,39/9,32 | 33,6/37,33 | 392 |
|  | **Итого:** | **400/470** |  |  |  | **361,91/435,85**  **25%/25%** |  |
| ***Итого за первый день***: | | **1580/1906** | ***42/54*** | ***47/60*** | ***203/260,1*** | ***1420,69/1802,19*** |  |
|  | ***12%/12%*** | ***30%/30%*** | ***58%/58%*** |  |  |