|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 3** | **Прием пищи:**  **Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **12день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная (я-ж, с-в) | 155/170 | 2,48/3,8 | 3,0/4,99 | 11,4/30,6 | 94,02/144,46 | 186; 168 |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,73/5,25 | 6,88/7,64 | 16,17/17,96 | 122,0/135,5 | 3 |
|  | Какао | 150/180 | 3,15/3,78 | 2,72/3,26 | 11,96/14,35 | 69,0/82,8 | 397 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **285,02/362,76**  **20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты-апельсин | 100/100 | 0,67/0,67 | 0,53/0,53 | 16,5/16,5 | 70,0/90,0 | 368 |
|  | **Итого:** | **100** |  |  |  | **70/90**  **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий | 30/50 | 0,36/0,6 | 0,36/0,6 | 1,56/2,6 | 7,2/12,0 | 17 |
|  | Суп русский со сметаной | 150/180 | 2,76/3,31 | 3,61/4,33 | 7,0/8,4 | 83,53/100,24 | 82 |
|  | Жаркое по-домашнему | 140/190 | 7,98/10,83 | 16,2/21,98 | 5,48/7,44 | 252,0/342,0 | 276 |
|  | Компот из свежих фруктов | 150/180 | 0,15/0,18 | 0,15/0,18 | 28,59/34,31 | 104,74/125,69 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,0/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,52 | 49,8/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **510/650** |  |  |  | **497,27/642,18**  **35%/35,2%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 160/200 | 0,46/0,62 | 0,19/0,25 | 12,81/17,21 | 92,08/115,1 | 399 |
|  | Пряник | 40/55 | 3,71/5,1 | 3,0/4,12 | 30,31/41,68 | 107,92/148,39 | 6 |
|  | **Итого:** | **200/255** |  |  |  | **200,0/263,49**  **14,2%/14,4%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели рыбные | 50/70 | 8,09/11,33 | 2,54/3,55 | 6,41/8,97 | 81,0/113,4 | 256 |
|  | Свекла тушеная | 150/170 | 4,39/4,97 | 5,82/6,6 | 20,25/22,95 | 162,01/183,61 | 134 |
|  | Напиток из шиповника | 180/200 | 0,56/0,62 | 0,23/0,25 | 15,8/17,5 | 67,0/74,44 | 398 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,6/3,2 | 0,25/0,5 | 9,64/19,28 | 47,35/94,7 | 91 |
|  | **Итого:** | **400/480** |  |  |  | **357,36/466,15**  **25,3%/25,5%** |  |
| ***Итого за двенадцатый день:*** | | **1520/1885** | **43,06 /56,76** | **45,81/59,23** | **203,08/272,27** | **1409,65/1824,58** |  |
|  | **12%/12%** | **29,2%/29,2%** | **58%/58%** |  |  |