|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 3** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День13** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая (я-ж, с-в) | 155/170 | 3,1/4,84 | 4,9 /8,13 | 22,61/38,43 | 96,31/154,54 | 186; 168 |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,73/5,25 | 6,88/7,64 | 16,17/17,97 | 122,0/135,5 | 3 |
|  | Кофейный напиток  | 150/180 | 1,9/2,28 | 1,66/1,99 | 7,97/9,56 | 58,3/69,96 | 395 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **276,61/360,0****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 100 | 0,90 | - | 21,4 | 70,0/90,0 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 30/50 | 0,3/0,5 | 0 | 0,97/1,67 | 26,92/44,87 | 13 |
|  | Рассольник рыбный со сметаной  | 150/180 | 5,6/6,72 | 5,9/7,08 | 6,52/7,8 | 85,05/102,06 | 72 |
|  | Зразы куриные | 50/70 | 9,0/12,6 | 9,65/13,51 | 5,98/8,37 | 184,0/257,6 | 326 |
|  | Капуста тушеная | 120/130 | 1,6/1,72 | 2,48/2,69 | 8,93/9,67 | 75,48/81,77 | 132 |
|  | Компот из ягод  | 160/190 | 0,15/0,18 | 0,15/0,18 | 19,68/23,37 | 90,3/107,2 | 375 |
|  | Хлеб ржаной | 20/50 | 1,0/2,5 | 0,18/0,45 | 5/12,51 | 24,9/62,25 | 90 |
|  | **Итого:**  | **530/670** |  |  |  | **486,65/655,75****34%/36%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир  | 180/220 | 4,66/5,44 | 4,5/5,25 | 10,08/12,32 | 134,65/164,57 | 401 |
|  | Гренки из пшеничного хлеба | 20/30 | 1,47/2,93 | 0,09/0,17 | 9,86/14,79 | 65,13/97,69 | 27 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **199,78/262,26****14,4%/14,6%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 30/50 | 0,57/0,95 | 2,67/4,45 | 4,51/7,52 | 38,1/63,5 | 5 |
|  | Картофель отварной | 110/130 | 1,99/2,35 | 4,37/5,16 | 5,83/6,89 | 84,24/99,56 | 318 |
|  | Пирожок с начинкой | 50/60 | 3,08/3,7 | 3,51/4,21 | 32,95/39,54 | 124,0/148,8 | 460 |
|  | Фрукты-яблоко | 70/100 | 1,1/1,57 | 0,37/0,53 | 15,55/22,21 | 76,63/109,47 | 368 |
|  | Чай  | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,79/8,15 | 28,00/34,00 | 392 |
|  | **Итого:** | **410/520** |  |  |  | **350,97/455,33****25,3%/24%** |  |
|  ***Итого за четырнадцатый день:*** | **1590/1940** | **41,19/55,23** | **47,32/61,46** | **200,8/262,17** | **1384,01/1823,34** |  |
|  | **12%/12%** | **30%/30%** | **58%/57,5%** |  |  |