|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 3** | **Прием пищи:**  **Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День14** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузная (я-ж, с-в) | 155/170 | 3,08/5,02 | 5,93 /8,34 | 24,05/40,87 | 89,0/141,7 | 185; 168 |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,23/5,25 | 6,88/7,64 | 16,17/17,97 | 122,0/135,5 | 3 |
|  | Какао | 150/180 | 3,15/3,78 | 2,72/3,26 | 11,96/14,35 | 69,00/82,8 | 397 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **280,0/360,0**  **19,4%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты-груша | 100/100 | 0,6/0,6 | 0,6/0,6 | 13,35/13,35 | 73,5/94,5 | 368 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из редиса | 30/50 | 0,43/0,72 | 3,63/6,05 | 1,38/2,3 | 23,34/38,9 | 12 |
|  | Суп с фрикадельками | 150/180 | 4,31/5,17 | 3,14/3,77 | 10,35/14,82 | 98,0/117,6 | 83 |
|  | Суфле куриное | 50/70 | 6,1/8,54 | 5,22/7,31 | 13,98/19,57 | 102,0/142,8 | 110 |
|  | Рис рассыпчатый с маслом | 110/130 | 5,86/6,93 | 5,39/6,37 | 27,17/32,11 | 161,7/191,1 | 165 |
|  | Компот из сушеных фруктов (чернослив) | 150/180 | 0,33/0,44 | 0,02/0,03 | 22,83/27,4 | 84,75/101,7 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 | 1,5/2,0 | 0,27/0,36 | 7,51/10,02 | 37,35/49,8 | 90 |
|  | **Итого:** | **520/650** |  |  |  | **507,14/641,9**  **35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Иогурт» | 170/220 | 4,93/6,38 | 5,1/6,6 | 7,97/10,31 | 142,65/184,6 | 401А |
|  | Вафли | 30 | 0,39 | 2,97 | 3,65 | 75,7 | 6 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **218,35/260,3**  **15%/14,5%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет | 180/200 | 3,73/4,14 | 5,56/6,2 | 16,88/18,75 | 209,6/232,89 | 45 |
|  | ½ яйца | 20 | 2,24 | 2,3 | 0,1 | 31,99 | 213 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,6/3,2 | 0,25/0,5 | 9,64/19,28 | 47,35/94,7 | 91 |
|  | Сок | 180/200 | 0,9/1,0 | 0 | 18,18/20,2 | 75,0/83,33 | 399 |
|  | **Итого:** | **400/460** |  |  |  | **363,89/442,88**  **25%/24,6%** |  |
| ***Итого за четырнадцатый день:*** | | **1570/1860** | **42/54** | **47/60** | **203/261** | **1442,88/1799,58** |  |
|  | **12%/12%** | **31%/31%** | **58%/58%** |  |  |