|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 3** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День15** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная (я-ж; с-в) | 155/170 | 2,04/4,43 | 4,08/7,72 | 21,05/40,47 | 103,0/159,0 | 186; 186А |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,23/5,25 | 6,88/7,64 | 16,17/17,96 | 122/135,5 | 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** |  |  |  | **283,3/364,46****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 100 | 0,90 | - | 21,4 | 70,0/90,00 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий | 30/50 | 0,36/0,6 | 0,36/0,6 | 1,56/2,6 | 7,2/12 | 17 |
|  | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 150/190 | 3,18/4,03 | 3,11/3,94 | 8,34/10,56 | 90,4/114,5 | 81 |
|  | Печень тушеная в сметане. | 50/80 | 5,3/8,48 | 8,99/14,38 | 2,9/4,64 | 99,05/158,48 | 105 |
|  | Картофельное пюре | 110/130 | 4,22/4,99 | 3,9/4,61 | 20,47/24,19 | 103,95/122,85 | 321 |
|  | Компот из фруктов | 150/200 | 0,15/0,2 | 0,15/0,2 | 28,59/38,08 | 124,74/166,32 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 35/50 | 1,75/2,5 | 0,32/0,45 | 8,76/12,52 | 43,57/62,25 |  |
|  | **Итого:** | **525/700** |  |  |  | **468,91/636,4****34,2%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «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 | 1,47/2,2 | 0,09/0,13 | 9,86/14,79 | 65,3/97,95 | 27 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **199,95/262,52****15%/14,4%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный | 150/180 | 10,7/12,48 | 11,13/12,98 | 22,1/25,78 | 189,5/227,4 | 235 |
|  | Соус молочный сладкий | 30/50 | 1/1,66 | 2,3/3,83 | 6,63/11,05 | 50,8/84,67 | 351 |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,09 | 0,01/0,01 | 7,0/9,44 | 32,2/42,93 | 393 |
|  | Фрукты-киви  | 60/85 | 1,1/1,56 | 0,37/0,52 | 14,68/20,8 | 76,63/108,55 | 368 |
|  | **Итого:** | **400/515** |  |  |  | **349,13/463,55****25,4%/25,5%** |  |
| ***Итого за пятнадцатый день:*** | **1575/1965** | **43,03/57,09** | **47,85/64,25** | **207,56 /276,16** | **1371,29/1816,93** |  |
|  | **12%/12%** | **31%/31%** | **60%/60%** |  |  |