|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 2** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулесовая (я-ж, с-в) | 155/170 | 2,9/4,55 | 3,6/5,71 | 15,37/39,67 | 89,2/145,26 | 185, 168 |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,73/5,25 | 6,88/7,64 | 16,17/17,97 | 122/135,5 | 3 |
|  | Какао  | 150/180 | 3,15/3,78 | 2,72/3,26 | 11,96/14,35 | 69,0/82,8 | 397 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **280,2/363,56****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты-груша  | 100/100 | 0,64/0,67 | - | 15,68/16,5 | 70,0/90,0 | 368 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из помидор | 30/50 | 0,43/0,72 | 3,46/5,76 | 1,39/2,31 | 39,48/65,8 | 14 |
|  | Борщ со сметаной | 150/180 | 1,09/1,31 | 4,1/4,02 | 8,24/9,89 | 86,5/103,8 | 62 |
|  | Суфле из говядины | 50/70 | 10,6/14,84 | 8,94/12,51 | 10,07/14,09 | 139,62/195,47 | 279 |
|  | Соус белый основной | 10/10 | 0,06 | 0,35 | 0,64 | 4,87 | 347 |
|  | Картофельное пюре | 110/130 | 4,22/4,99 | 3,9/4,51 | 20,47/24,19 | 103,95/122,85 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,40/0,48 | 0,02/0,02 | 21,04/25,24 | 85,60/102,72 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40/40 | 2,0 | 0,36 | 10,02 | 49,8 | 90 |
|  | **Итого:** | **540/660** |  |  |  | **509,82/645,31****35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  | 170/210 | 5,4/6,77 | 4,88/6,02 | 9,07/11,2 | 113,3/139,95 | 400 |
|  | Вафли  | 30/40 | 0,39/0,52 | 2,97/3,96 | 3,65/4,87 | 94,43/125,9 | 6 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **207,73/265,85****15%/15%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 50/50 | 2,46 | 4,07 | 32,08 | 84,45 | 466 |
|  | Овощное рагу | 150/190 | 2,64/3,34 | 2,12/2,08 | 10,04/12,71 | 182,9/231,67 | 137 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,6/2,4 | 0,25/0,37 | 9,66/14,49 | 47,35/71,02 | 91 |
|  | Напиток из шиповника | 180/200 | 0,05/0,06 | 0,02/0,02 | 9,32/10,35 | 48,16/55,52 | 398 |
|  | **Итого:** | **400/470** |  |  |  | **362,86/442,66****25%/25%** |  |
|  ***Итого за второй день:*** | **1590/1880** | **42/54** | **47/60** | **203,01/261** | **1430,61/1805,38** |  |
|  | **12%/12%** | **30%/30%** | **58%/58%** |  |  |