|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | №рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 3** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая (я.-ж, с.-в.) | 155/170 | 2,4/4,84 | 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****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100/100 | 0,6/0,90 | - | 19,95/21,0 | 70/90,00 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Соленый огурец (помидор) | 30/50 | 0,1/0,17 | 0 | 0,7/1,17 | 4,4/7,33 | б/н |
|  | Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной | 150/180 | 1,26/1,51 | 1,41/1,69 | 7,28/8,74 | 64,67/77,6 | 80 |
|  | Котлета рубленная из птицы | 50/70 | 7,45/10,43 | 8,62/12,07 | 9,98/13,97 | 175,55/245,77 | 305 |
|  | Овощи тушеные | 110/130 | 1,85/2,18 | 3,88/4,58 | 11,47/13,55 | 98,11/115,95 | 334 |
|  | Кисель ягодный | 150/200 | 0 | 0 | 20,67/27,56 | 77,07/102,76 | 378 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,0/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,54 | 49,8/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **530/680** |  |  |  | **469,6/611,66****35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Иогурт» | 170/210  | 4,93/6,09 | 5,1/6,3 | 7,97/9,84 | 142,65/176,2 | 402А |
|  | Гренки из пшеничного хлеба | 30/40 | 2,2/2,93 | 0,13/0,17 | 14,8/19,73 | 64,2/85,6 | 27 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **206,85/261,8****15%/15%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный  | 150/170  | 10,7/12,12 | 11,13/12,61 | 22,1/25,05 | 189,5/214,77 | 235 |
|  | Соус молочный сладкий | 30/50 | 1,0/1,66 | 2,3/3,83 | 6,63/11,05 | 50,8/84,66 | 351 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/8,39 | 28,00/33,6 | 392 |
|  | Фрукты - яблоко | 80/100 | 1,26/1,57 | 0,42/0,52 | 17,78/22,22 | 87,58/109,47 | 368 |
|  | **Итого:** | **410/500** |  |  |  | **355,88/442,5****25%/25%** |  |
|  ***Итого за третий день:*** | **1590/1930** | **43,12/54,49** | **46,8/60,0** | **203,09/261** | **1378,94/1765,96** |  |
|  | **12%/12%** | **30%/30%** | **58%/58%** |  |  |