|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 5** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая (я-ж, с-в.) | 155/170 | 2,05/5,0 | 6,7/11,49 | 27,2/51,35 | 98,38/160,13 | 136,168 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 45/50 | 4,73/5,26 | 6,88/7,64 | 16,17/17,96 | 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** |  |  |  | **278,68/365,59****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 100/100 | 0,6/0,9 | - | 19,95/21,0 | 70/90,00 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий | 30/50 | 0,36/0,6 | 0,36/0,6 | 1,56/2,6 | 7,2/12,0 | 17 |
|  | Суп с клецками | 150/180 | 1,2/1,44 | 2,02/2,42 | 5,28/7,59 | 68,35/82,02 | 85 |
|  | Ленивые голубцы | 140/160 | 9,03/10,32 | 5,18/5,92 | 18,31/20,92 | 295,23/337,4 | 298 |
|  | Компот из сушеных фруктов (курага) | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,02/0,02 | 20,83/27,77 | 89,12/118,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,0/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,54 | 49,8/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **510/640** |  |  |  | **509,7/612,5****35%/34%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 170/210 | 3,24/4,01 | 5,1/6,3 | 14,02/17,32 | 134,3/165,9 | 401А,  |
|  | Вафли  | 30/40 | 0,39/0,52 | 2,97/3,96 | 3,65/4,87 | 75,7/100,93 | 6 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **210/266,83****15%/15%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка | 140/170 | 15,64/18,99 | 14,7/18,09 | 24,17/29,74 | 179,74/218,25 | 237 |
|  | Соус фруктовый | 30/30 | 0,5/0,5 | 0,6/0,6 | 10,02/10,02 | 39,05/39,05 | 352 |
|  | Чай  | 150/180 | 0,04/0,05 | 0,01/0,01 | 6,99/8,39 | 28,00/34,00 | 392 |
|  | Фрукты-банан | 80/100 | 1,33/1,66 | 0,44/0,55 | 17,73/22,16 | 112,32/140,4 | 368 |
|  | **Итого:** | **400/480** |  |  |  | **359,11/431,7****25%/25%** |  |
|  ***Итого за весь день:*** | **1560/1870** | **43,34/54,47** | **47,0/60,04** | **203,87/262,79** | **1427,49/1766,67** |  |
|  | **12%/12%** | **30%/30%** | **57%/59%** |  |  |