|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **Прием пищи:**  **Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 6** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная (я-ж, с-в) | 155/170 | 2,04/4,43 | 4,08/7,72 | 21,05/40,47 | 103,00/159,00 | 186;186А |
|  | Пряник | 45/50 | 4,17/4,63 | 3,37/3,75 | 34,1/37,89 | 121,41/134,9 | 6 |
|  | Кофейный напиток | 150/180 | 1,9/2,28 | 1,66/1,99 | 7,97/9,56 | 58,3/69,96 | 395 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **282,71/363,86**  **20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100/100 | 0,6/0,90 | - | 19,95/21,0 | 70/90,00 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из сол. огурцов с кукурузой | 30/50 | 0,47/0,78 | 2,03/3,38 | 1,06/1,77 | 20,94/34,9 | 20 |
|  | Свекольник со сметаной | 150/180 | 1,80/2,16 | 1,27/1,52 | 3,13/3,75 | 54,61/65,53 | 58 |
|  | Плов | 130/160 | 9,81/12,07 | 8,44/10,39 | 18,91/23,27 | 281,97/347,04 | 286 |
|  | Компот из изюма | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,02/0,02 | 21,04/28,05 | 84,75/113 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,0/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,54 | 49,8/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **500/640** |  |  |  | **492,07/622,72**  **35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Иогурт | 170/210 | 4,93/6,09 | 5,1/6,3 | 7,97/9,84 | 142,65/176,2 | 402А |
|  | Гренки | 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:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Печень тресковая | 30/50 | 2,81/4,69 | 10,39/15,31 | 2,46/4,10 | 76,46/127,44 | 1 |
|  | ½ яйца – я., 1 – с. | 20/40 | 2,24/4,48 | 2,30/4,6 | 0,10/0,2 | 31,99/63,98 | 213 |
|  | Картофельное пюре | 140/150 | 5,37/5,76 | 4,97/5,32 | 24,19/25,91 | 132,3/141,75 | 321 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,62 | 9,5 | 38,64 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,25/0,37 | 9,64/14,46 | 71,05 | 91 |
|  | **Итого:** | **400/450** |  |  |  | **350,44/442,86**  **25%/25%** |  |
| ***Итого за шестой день:*** | | **1550/1840** | **43,19/56,66** | **44,99/61,91** | **205,89/262** | **1402,07/1781,24** |  |
|  | **12%/12%** | **29%/31%** | **58%/58%** |  |  |