|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День10** | **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 |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,73/5,25 | 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 | 0,90 | - | 21,4 | 70,0/90,0 | 399 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из огурцов с помидор. | 30/50 | 0,39/0,65 | 2,46/4,1 | 1,49/2,48 | 29,68/49,47 | 15 |
|  | Суп перловый со сметаной | 150/190 | 1,63/2,06 | 5,46/6,92 | 10,88/13,78 | 120,5/152,63 | 84 |
|  | Картофельная запеканка с мясом  | 140/160 | 11,61/13,27 | 9,32/10,65 | 18,48/21,12 | 214,95/245,65 | 291 |
|  | Соус молочный | 10/30 | 0,21/0,42 | 0,53/1,59 | 0,71/1,42 | 8,38/25,14 | 350 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,40/0,53 | 0,02/0,02 | 21,35/28,46 | 85,60/114,13 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,5/2,5 | 0,27/0,45 | 7,51/12,52 | 37,35/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **510/670** |  |  |  | **496,46/649,27****35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 170/210 | 3,24/4,01 | 5,1/6,3 | 14,02/17,32 | 134,3/165,9 | 401А |
|  | Гренки  | 30/40 | 2,2/2,93 | 0,13/0,17 | 14,8/19,73 | 64,2/85,6 |  |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **208,5/263,85****15%/15%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | 60/80 | 10,2/13,6 | 8,38/11,17 | 9,76/13,01 | 154,38/205,84 | 458 |
|  | Салат из яблок с морковью (сезон.) | 160/190 | 2,57/3,05 | 0,86/1,02 | 21,57/25,6 | 151,42/179,82 | 40; 40А |
|  | Чай с лимоном | 180/200 | 0,12/0,13 | 0,62/0,68 | 9,5/10,5 | 38,64/42,93 | 393 |
|  | **Итого:** | **400/470** |  |  |  | **344,44/428,56****25%/24,1%** |  |
|  ***Итого за десятый день:*** | **1560/1890** | **43,65/56,58** | **48,38/64,19** | **202,81/266,21** | **1398,08/1797,27** |  |
|  | **12%/12,5%** | **30%/32%** | **58%/59%** |  |  |