|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** **1** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 4** | **Завтрак:**  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная (я.-ж, с.-в.) | 155/170 | 2,0/3,8 | 2,4/4,0 | 10,5/32 | 94,02/144,46 | 186, 168 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 45/50 | 4,73/5,25 | 6,88/7,64 | 16,17/17,96 | 122,0/135,5 | 3 |
|  | Какао  | 150/180 | 3,15/3,78 | 2,72/3,26 | 11,96/14,35 | 69,0/82,8 | 397 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **285,02/362,76****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты- апельсин | 100/100 | 0,64/0,53 | - | 15,68/16,8 | 70,0/90,0 | 368 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из редиса | 30/50 | 0,43/0,72 | 3,63/6,05 | 1,38/2,3 | 23,34/38,9 | 12 |
|  | Рассольник со сметаной | 150/180 | 1,26/1,51 | 3,07/3,68 | 8,95/10,74 | 39,45/47,34 | 76 |
|  | Гуляш из куры  | 50/70 | 10,33/15,86 | 7,07/9,89 | 2,93/4,1 | 139,79/195,7 | 300 |
|  | Макароны отварные с маслом | 110/130 | 2,53/2,99 | 5,61/6,63 | 27,32/32,29 | 151,02/178,47 | 205 |
|  | Компот ягодный | 150/180 | 0,34/0,4 | 0,08/0,09 | 22,5/27,0 | 105,16/126,19 | 375 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,0/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,54 | 49,8/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **540/660** |  |  |  | **508,56/648,85****35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Ряженка» | 170/210 | 3,93/4,85 | 4,25/5,25 | 7,14/8,82 | 99,8/123,28 | 401а |
|  | Печенье  | 30/40 | 1,36/1,81 | 3,7/4,93 | 4,44/5,98 | 109,0/145,33 |  |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **208,8/268,61****15%/15%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат рыбный | 180/200 | 5,63/6,89 | 7,48/8,31 | 24,99/27,77 | 197,84/244,44 | 22 |
|  | Сок  | 180/200 | 0,9/1,05 | 0 | 20,2/22,44 | 74,97/87,46 | 399 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 3,2/2,4 | 0,25/0,37 | 19,28/24,1 | 94,69/118,37 | 91 |
|  | **Итого:** | **400/450** |  |  |  | **367,5/450,27****25%/25%** |  |
|  ***Итого за четвертый день:*** | **1570/1860** | **42/54** | **47/61** | **203/261** | **1439,88/1820,49** |  |
|  | **12%/12%** | **30%/30%** | **58%/58%** |  |  |