|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 7** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» (я-ж, с-в) рис+пшено | 155/170 | 3,38/3,52 | 2,4/3,5 | 26,49/42,89 | 102,0/158,13 | 185, 168 |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,23/5,25 | 6,88/7,64 | 16,17/17,97 | 122,0/135,5 | 3 |
|  | Какао  | 150/180 | 2,36/2,83 | 2,04/2,44 | 9,72/11,66 | 69/82,8 | 397 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **293/376,43****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  |  Фрукты-виноград | 100/100 | 0,6/0,90 | - | 15,95/21,0 | 70,0/90,0 | 368 |
|  | **Итого:** | **100/100** |  |  |  | **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 |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150/180 | 3,18/3,82 | 3,11/3,73 | 8,34/10,0 | 90,4/108,48 | 81 |
|  | Беф-строганов | 50/70 | 11,51/16,11 | 13,43/16,8 | 3,29/4,61 | 151,12/159,3 | 278 |
|  | Греча рассыпная | 110/130 | 4,87/5,84 | 4,29/5,14 | 23,89/28,66 | 150,04/177,3 | 302 |
|  | Компот из сушеных фруктов (чернослив) | 150/180 | 0,33/0,44 | 0,02/0,03 | 22,83/27,4 | 84,75/101,7 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 20/50 | 1,0/2,5 | 0,18/0,45 | 5,01/12,52 | 24,9/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **510/650** |  |  |  | **524,55/647,93****35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток из шиповника | 165/210 | 0,05/0,05 | 0,02/0,02 | 9,32/10,35 | 34,18/41,44 | 398 |
|  | Сушка  | 35/45 | 0,9/1,16 | 1,46/1,66 | 1,97/2,53 | 185,25/238,17 | 6 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **219,43/279,62****15%/15%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Плюшка  | 50/65 | 5,13/6,67 | 4,85/6,3 | 35,08/42,1 | 206,66/268,66 | 459 |
|  | Молочная вермишель | 170/200 | 3,8/4,47 | 4,83/5,63 | 14,17/16,67 | 112,2/132,0 | 93 |
|  | Чай с лимоном  | 180/200 | 0,12/0,13 | 0,62/0,68 | 9,5/10,5 | 38,64/42,93 | 393 |
|  | **Итого:** | **400/465** |  |  |  | **357,5/443,59****25%/24%** |  |
|  ***Итого за седьмой день:*** | **1560/1865** | **42/54** | **47/60** | **203/261** | **1464,48/1837,57** |  |
|  | **12%/12%** | **30%/30%** | **58%/58%** |  |  |