|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **Прием пищи:****Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 8** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузная (я-ж, с-в) | 155/170 | 3,08/5,02 | 5,93/8,34 | 24,05/40,87 | 89,0/141,7 | 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 |
|  | Кофейный напиток | 150/180 | 3,15/3,78 | 2,72/3,26 | 11,96/14,35 | 58,3/69,96 | 395 |
|  | **Итого:** | **350/400** |  |  |  | **269,3/347,16****20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 100 | 0,6/0,9 | - | 19,95 | 70/90,00 | 399 |
|  | **Итого:** | **95/100** |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра морковная (свекольная) | 30/50 | 0,33/0,55 | 1,46/2,43 | 7,49/12,48 | 44,96/74,93 | 54 |
|  | Щи со сметаной | 150/180 | 1,04/1,25 | 3,93/4,72 | 5,09/6,1 | 90,85/109,02 | 67 |
|  | Азу из мяса птицы | 140/160 | 7,05/8,06 | 8,3/9,48 | 15,53/17,74 | 222,0/253,71 | 277 |
|  | Компот из свежих плодов | 150/180 | 0,15/0,18 | 0,15/0,18 | 28,59/34,31 | 104,74/125,69 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,0/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,52 | 49,8/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **510/630** |  |  |  | **512,35/625,6****35%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Иогурт» | 170/210 | 4,93/6,09 | 5,1/6,3 | 7,97/9,84 | 142,65/176,2 | 401А, |
|  | 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:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный  | 150/170 | 10,7/12,12 | 11,13/12,61 | 22,1/25,05 | 189,5/214,76 | 235 |
|  | Соус фруктовый - ясли | 20/- | 0,5/- | 0.5/- | 8,7/- | 26/- | 352 |
|  | Молоко сгущенное – сад  | -/40 | -/8,0 | -/8,56 | -/28,0 | -/118,32 | 354 |
|  | Чай  | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,79/8,14 | 28,00/34,0 | 392 |
|  | Фрукты-банан | 80/90 | 0,66 | 0,22 | 8,23/9,26 | 112,32/126,36 | 368 |
|  | **Итого:** | **400/480** |  |  |  | **355,82/434,28****25%/25%** |  |
|  ***Итого за восьмой день:*** | **1560/1860** | **40,7/57,35** | **46,82/64,18** | **207,44/276,31** | **1414,32/1818** |  |
|  | **11,5%/12%** | **30%/31%** | **58%/60%** |  |  |