|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **Прием пищи:**  **Наименование блюда:** | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |
| **День 9** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная (я-ж,с-в.) | 155/170 | 2,7/4,52 | 5,9/9,38 | 33,8/44,17 | 93,3/142,0 | 185;168 |
|  | Булка с маслом, сыром | 45/50 | 4,73/5,26 | 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** |  |  |  | **284,3/360,3**  **20%/20%** |  |
|  | **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты-киви | 100/100 | 0,64/0,67 | 0,5/0,53 | 15,68/16,5 | 70/90,00 | 368 |
|  | **Итого:** | **100/100** |  |  |  | **5%/5%** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 30/50 | 0,32/0,53 | - | 1,2/2,0 | 6,00/10 | 377 |
|  | Суп вермиш. (курин) | 150/180 | 2,8/3,36 | 2,96/3,55 | 10,7/12,84 | 78,29/93,95 | 34 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 140/170 | 9,44/11,46 | 6,27/7,61 | 19,84/24,09 | 256,7/311,71 | 1 |
|  | Компот из консервированных фруктов | 150/200 | 0,37/0,49 | 0,14/0,18 | 23,57/31,42 | 101,00/134,67 | 377 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,0/2,5 | 0,36/0,45 | 10,02/12,52 | 49,8/62,25 | 90 |
|  | **Итого:** | **510/650** |  |  |  | **491,79/612,58**  **34%/35%** |  |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 170/210 | 3,24/4,01 | 5,1/6,3 | 14,02/17,32 | 134,3/165,9 | 401А, |
|  | Пряник | 30/40 | 2,78/3,71 | 2,25/3,0 | 22,73/30,31 | 80,94/107,92 | 6 |
|  | **Итого:** | **200/250** |  |  |  | **215,24/273,82**  **15%/15%** |  |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная с овощами | 90/100 | 7,23/8,03 | 7,16/7,96 | 2,31/2,56 | 174,04/193,38 | 247 |
|  | Картофель отварной | 140 | 2,53 | 5,56 | 7,42 | 107,22 | 318 |
|  | Чай | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 7,0/8,5 | 28,0/34 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,6/3,2 | 0,25/0,5 | 9,64/19,28 | 47,35/94,7 | 91 |
|  | **Итого:** | **400/460** |  |  |  | **356,61/429,3**  **25%/25%** |  |
| ***Итого за девятый день:*** | | **1560/1860** | **42/54** | **47,06/60** | **203,06/261** | **1417,94/1779,46** |  |
|  | **12%/12%** | **29,2%/29%** | **58%/58%** |  |  |