|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ | 180 | 5,2 | 6,4 | 24,7 | 200,4 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 82,8 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 |
| **Итого за завтрак**  |  | **430** | **7,3** | **12,3** | **41,3** | **274,1** |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |
| Обед | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 40 | 0,9 | 7 | 2,8 | 38,1 |
|  | СУП С КРУПОЙ | 180 | 2,1 | 3,4 | 14,0 | 95,1 |
|  | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 7,7 | 9,5 | 7,7 | 178,1 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 3,7 | 35,9 | 199,7 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 22,9 | 87,0 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |
| **Итого за обед** |  | **710** | **17,9** | **18,6** | **91,6** | **612,5** |
| Полдник  | КОНДИТЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 1,2 | 4,5 | 33,0 | 184,6 |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 |
| **Итого за полдник** |  | **240** | **6,0** | **9,5** | **42,0** | **283,6** |
| Ужин  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  | 30 | 0,4 | 0,1 | 0,8 | 5 |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 12,7 | 12,5 | 13,8 | 175,5 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |
| **Итого за ужин** |  | **420** | **15,6** | **13,2** | **54,0** | **433,4** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **50,35** | **58,52** | **259,2** | **1771,3** |