НА ПАРУ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

стол 1А

Меню на неделю

1800ккал

naparu.menu

ДЕНЬ 1

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Каша Дружба протертая с инжиром	200	391,33	8,65	5,58	63,26
Компот из яблок и груш	300	191,13	2,28	0,3	40,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Яблоко печеное с черносливом	200	214,89	1,42	0,99	42,94
ОБЕД					
Суп из овощей со свежей зеленью и сметаной	200	124,95	2,78	5,16	13,13
Телятина разварная в сливочном соусе	150	236,95	31,58	6,7	4,47
Каша гречневая протертая	100	176,11	5,84	3,52	26,11
ПОЛДНИК					
Сырники творожные со сметаной	150	289,8	22,99	12,78	10,98
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Митболы из цыпленка в сливочном соусе	150	205,6	29,96	5,15	0,97
Запеканка из цветной капусты	100	116,4	4,71	5,28	9,65
Всего:	1550	1947,17	110,2	45,45	212,17

ДЕНЬ 2

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Фритатта с овощами и зеленью	200	298,09	16,99	15,88	11,01
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Суфле творожное с конфитюром	200	398,68	30,57	12,36	27,66
ОБЕД					
Суп-крем из тыквы	200	74,54	1,65	2,65	11,35
Суфле телячье паровое	150	273,38	27,8	12,87	2,02
Котлеты свекольные	100	144,95	3,19	5,58	15,29
Соус из чернослива	10	66,72	0,27	0,08	14,43
ПОЛДНИК					
Панакота с ягодным соусом	150	112,33	6,44	4,59	7,69
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Риет из индейки с яблоком	100	154,7	10,46	6,03	8,27
Рис протертый с морковью	100	216,55	4,08	0,49	42,92
Всего:	1510	1785	101,99	60,53	150,76

ДЕНЬ 3

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Каша рисовая с медом на молоке протертая	200	230,38	4,9	2,52	40,07
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Мусс творожный с джемом	200	506,4	30,52	18,49	36,22
ОБЕД					
Суп-крем из цветной капусты со сливками	250	126,85	3,84	2,78	18,15
Голубцы ленивые с цветной капустой	200	304,67	11,65	13,35	25,47
ПОЛДНИК					
Желе ягодное	200	127,5	2,95	0,24	24,03
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Суфле из трески с ароматными травами	200	308,81	35,09	13,59	0,37
Крупа киноа с морковью	100	175,34	5,42	3,55	22,29
Всего:	1650	1825,02	94,9	54,52	176,71

ДЕНЬ 4

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет белковый с цветной капустой	200	273,66	11,87	17,21	9,58
Компот из кураги и айвы	300	67,59	1,11	0,14	14,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Оладьи из отрубей с яблоком со сметаной	150	251,59	16,64	14,57	3,43
ОБЕД					
Суп из овощей со свежей зеленью и сметаной	200	124,95	2,78	5,16	13,13
Парфе из курицы	150	344,2	38,63	13,67	2,65
Булгур разварной	100	101,12	3,23	0,38	14,7
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые с ягодным конфитюром	150	261,53	22,6	8,19	15,38
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Тефтели-ежики	225	303,46	20,55	12,39	17,87
Пюре свекольное	150	87,42	2,83	0,8	14,06
Всего:	1625	1815,53	120,24	72,51	105,04

ДЕНЬ 5

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Яйцо пашот	50	88,07	6,2	5,32	0,34
Паштет куриный	100	231,97	13,92	15,95	0,61
Крекеры	40	161,92	4,52	5,36	26,84
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Запеканка из тыквы и яблок со сметаной	150	228,16	6,56	6,85	28,87
ОБЕД					
Конвертики из пекинской капусты с телятиной по-азиатски	200	348,91	29,93	3,4	39,38
Суп-крем из овощей	200	121,41	4,21	0,79	21,07
ПОЛДНИК					
Крем творожно-сметанный с джемом	200	427,07	18,24	25,26	16,8
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Оладьи из курицы с кабачками	225	182,37	23,19	5,31	2,6
Всего:	1465	1834,95	107,29	68,25	146,62

ДЕНЬ 6

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша овсяная с курагой	200	151,83	5,12	3,71	19,74
Компот грушевый	300	76,46	0,39	0,29	17,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Яблоко печеное с курагой	200	211,24	2	0,91	41,65
ОБЕД					
Суп овощной с брокколи	200	53,95	1,9	0,35	9,63
Курица разварная в сливочном соусе	150	371,1	25,15	22,71	4,52
Кускус с овощами	75	205,01	6,3	0,35	34,27
ПОЛДНИК					
Желе из малины и ежевики	200	92,46	6,81	0,16	12,86
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Парфе из индейки	150	410,55	28,39	24,92	2,65
Котлеты морковные со сметаной	150	304,22	5,43	18,13	20,03
Всего:	1625	1876,82	81,47	71,52	162,61

ДЕНЬ 7

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
Мусс овсяный молочный	200	317,28	9,9	9,65	37,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Суфле творожное с конфитюром	150	299,01	22,93	9,27	20,75
ОБЕД					
Суп-пюре из овощей со сметаной	200	120,31	2,65	5,09	12,36
Картофельная запеканка с телятиной и овощами	200	422,84	12,94	18,86	36,25
ПОЛДНИК					
Яйцо пашот	100	176,15	12,39	10,63	0,68
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Пудинг паровой из индейки	150	358,73	28,5	16,43	10,02
Пюре из цветной капусты	100	64,4	2,67	2,98	5,76
Всего:	1400	1803,79	92,5	72,93	133,15