НА ПАРУ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

стол 5А

Меню на неделю

2200ккал

naparu.menu

ДЕНЬ 1

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет с говядиной и плавленным сыром	250	447,71	29,84	27,66	3,67
Напиток фруктовый	300	128,92	2,4	0,32	27,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Запеканка творожная	250	435,72	32,52	24,72	3,76
ОБЕД					
Суп овощной с брокколи	250	67,44	2,37	0,43	12,03
Телятина разварная в сливочном соусе	200	315,94	42,11	8,93	5,95
Булгур разварной	150	151,68	4,85	0,57	22,04
ПОЛДНИК					
Желе фруктовое	200	135,46	2,91	0,12	26,03
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Хек в сметанном соусе	200	355,15	23,99	22,51	2,49
Картофель толченый	200	229,86	4,33	4,9	34,6
Всего:	2000	2267,88	145,32	90,16	137,65

ДЕНЬ 2

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Мусс овсяный молочный	200	317,28	9,9	9,65	37,23
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-пюре из овощей со сметаной	250	150,39	3,31	6,37	15,45
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
Нарезка сыра	50	139,15	9,4	9,05	0,5
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Пудинг паровой из индейки	150	358,73	28,5	16,43	10,02
Цветная капуста в соусе Карри	150	167,96	3,9	10,45	10,19
Всего:	1600	2176,24	111,44	93,81	148,09

ДЕНЬ 3

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет белковый с цветной капустой	200	495,74	23,48	33,5	6,98
Кисель ягодный	300	126,04	1,53	0,72	23,52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Мусс яблочно-творожный	200	219,65	15,49	5,03	19,74
ОБЕД					
Борщ на воде со сметаной	200	127,3	2,02	6,31	11,33
Тефтели-ежики	225	303,46	20,55	12,39	17,87
Гречетто	150	233,17	7,57	3,63	37,28
ПОЛДНИК					
Груша с курагой и медом	200	197,69	2,1	0,83	43,6
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Треска печеная с соусом бешамель	150	327,46	35,53	12,3	7,53
Крупа киноа с морковью	100	175,34	5,42	3,55	22,29
Всего:	1725	2205,84	113,67	78,27	190,15

ДЕНЬ 4

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Мусс рисовый молочный	250	327,75	7,64	7,79	46,79
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Вареники ленивые с ягодным конфитюром	150	261,53	22,6	8,19	15,38
ОБЕД					
Суп-пюре из цветной капусты	250	106,65	3,49	0,58	19,06
Пудинг из баранины	150	453,14	27,65	26,8	9,92
Гратен картофельный	200	366,97	8,12	12,51	43,58
ПОЛДНИК					
Тыква паровая с медом и курагой	200	174,39	3,61	2,11	35,77
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Террин из трех видов птицы	150	343,91	32,76	17,89	1,37
Пюре из цветной капусты и брокколи	150	100,76	4,92	4,6	9,48
Всего:	1800	2180,17	111,32	80,46	191,46

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	200	304,21	8,74	9,14	38,49
ОБЕД					
Суп-крем из овощей	250	151,76	5,26	0,99	26,33
Конвертики из пекинской капусты с телятиной по-азиатски	300	523,37	44,9	5,1	59,07
ПОЛДНИК					
Крем творожно-сметанный с джемом	250	533,84	22,8	31,58	21
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Оладьи из курицы с кабачками	225	182,37	23,19	5,31	2,6
Всего:	1715	2222,58	130,05	78,75	185,4

ДЕНЬ 6

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая с медом на молоке	250	287,98	6,13	3,16	50,09
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сырники творожно-банановые	225	399,29	29,38	7,94	39,02
ОБЕД					
Суп-крем из тыквы	250	93,17	2,06	3,31	14,19
Курица разварная в сливочном соусе	150	371,1	25,15	22,71	4,52
Каша гречневая разварная	100	92,72	3,31	0,89	15,83
ПОЛДНИК					
Желе яблочное	200	135,46	2,91	0,12	26,03
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Парфе из кролика	200	560,67	47,47	31,3	3,53
Кускус с овощами	100	273,35	8,39	0,46	45,69
Всего:	1775	2258,81	125,32	69,88	209,01

ДЕНЬ 7

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Каша манная на молоке	250	252,4	7,27	8,28	28,49
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Мусс грушево-творожный	250	261,21	19,36	6,05	27,23
ОБЕД					
Крем-суп из индейки с гренками	250	166,2	17,57	3,37	10,96
Плов по-хивински	250	779,03	53,58	12,28	86,95
ПОЛДНИК					
Яблоко печеное с черносливом	200	214,89	1,42	0,99	42,94
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Оладьи из курицы с брокколи	300	470,2	70,83	9,08	9,77
Всего:	1800	2189,01	170,55	40,04	216,45

naparu.menu