НА ПАРУ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Низколактозный стол 5

Меню на неделю

1800ккал

naparu.menu

ДЕНЬ 1

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Мусс рисовый на безлактозном молоке	200	240,35	5,89	4,22	37,32
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	200	85,32	2,79	0,46	15,25
Пудинг из баранины	150	453,14	27,65	26,8	9,92
Гратен картофельный	100	183,48	4,06	6,26	21,79
ПОЛДНИК					
Тыква паровая с медом и курагой	150	130,79	2,71	1,58	26,82
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	100	67,17	3,28	3,06	6,32
Всего:	1500	1810,77	102,27	68,46	144,29

ДЕНЬ 2

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет на пару на безлактозном молоке	200	289	15,16	18,27	5,28
Компот из сухофруктов	300	109,91	1,61	0,21	23,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Суфле манное с джемом	100	238,39	5,45	4,37	35,33
ОБЕД					
Суп с фрикадельками из телятины	150	191,35	18,67	5,48	11,18
Галантин из телятины	150	228,28	21,84	11,9	0,93
Ризотто с овощами	100	220	7,06	3,87	32,58
ПОЛДНИК					
Айва запеченная с медом и корицей с творжным кремом	150	101,46	1,01	0,79	21,83
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Кнели из индейки	200	387,84	23,68	17,55	19,73
Пюре из печеных овощей	100	72,37	1,86	1,22	12,28
Всего:	1450	1838,59	96,34	63,64	162,38

ДЕНЬ 3

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет с говядиной и плавленным сыром	250	361,25	18,95	22,83	6,6
Кисель ягодный	200	84,02	1,02	0,48	15,68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Груша с курагой и медом	200	197,69	2,1	0,83	43,6
ОБЕД					
Суп минестроне	250	141	3,66	4,53	18
Котлетки паровые из телятины	200	372,17	40,73	11,2	13,83
Крупеник гречневый	200	304,86	17,13	5,6	38,7
ПОЛДНИК					
Заливное из курицы	150	114	19,94	1,14	1
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Филе сибаса запеченное с зеленью	100	109,06	17,75	2,96	0,05
Овощная икра	150	138,26	4,38	2,44	24,96
Всего:	1700	1822,31	125,66	52,02	162,43

ДЕНЬ 4

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Каша Дружба с инжиром на безлактозном молоке	200	408,35	9,45	4,11	69,49
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 рыбный с треской	200	109,87	11,33	0,65	11,11
Телятина разварная в сливочном соусе на безлактозном молоке	150	218,77	31,4	5,02	4,37
Гречетто	100	155,45	5,05	2,42	24,85
ПОЛДНИК					
Сырники творожные с ягодным соусом	150	220,52	21,17	6,72	11,37
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Митболы из цыпленка в сливочном соусе на безлактозном молоке	150	205,6	29,96	5,15	0,97
Запеканка из цветной капусты	100	116,4	4,71	5,28	9,65
Всего:	1550	1840,97	116,76	30,64	215,42

naparu.menu

ДЕНЬ 5

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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	150	217,43	4,78	8,36	22,93
Соус из чернослива	10	66,72	0,27	0,08	14,43
ПОЛДНИК					
Панакота на растительном молоке с ягодным соусом	200	117,12	8,25	3,11	10,09
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Риет из индейки с яблоком	100	154,7	10,46	6,03	8,27
Ризотто с овощами	100	220	7,06	3,87	32,58
Всего:	1610	1865,72	108,37	65,21	150,45

ДЕНЬ 6

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша овсяная с курагой на безлактозном молоке	200	138,62	4,98	2,5	19,68
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 на безлактозном молоке	150	353,05	24,97	21,05	4,43
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	150	290,87	5,55	16,36	21,04
Всего:	1625	1832,22	81,27	66,87	163,47

ДЕНЬ 7

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет белковый на безлактоном молоке с цветной капустой	200	285,6	11,21	19,07	8,45
Компот из кураги и айвы	300	67,59	1,11	0,14	14,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Оладьи из отрубей с яблоком	150	247,3	16,85	14,06	3,41
ОБЕД					
Суп из овощей со свежей зеленью	200	78,1	2,6	0,53	13,66
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	300	303,46	20,55	12,39	17,87
Пюре свекольное	150	87,42	2,83	0,8	14,06
Всего:	1625	1776,34	119,62	69,23	104,41

naparu.menu