НА ПАРУ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

стол 5П

Меню на неделю

1800ккал

naparu.menu

ДЕНЬ 1

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
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					
Суп-крем из овощей	200	121,41	4,21	0,79	21,07
Конвертики из пекинской капусты с телятиной по-азиатски	200	348,91	29,93	3,4	39,38
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 2

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет белковый	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	150	164,74	11,61	3,77	14,81
ОБЕД					
Свекольник на воде со сметаной	150	92,1	1,28	4,77	7,93
Тефтели-ежики	150	202,31	13,7	8,26	11,92
Гречетто	100	155,45	5,05	2,42	24,85
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	100	218,31	23,69	8,2	5,02
Крупа киноа с морковью	100	175,34	5,42	3,55	22,29
Всего:	1450	1827,71	87,85	66,02	160,92

ДЕНЬ 3

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
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	150	266,2	19,59	5,29	26,01
ОБЕД					
Суп-пюре из тыквы	200	74,54	1,65	2,65	11,35
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	100	280,33	23,74	15,65	1,77
Кускус с овощами	100	273,35	8,39	0,46	45,69
Всего:	1550	1826,74	91,38	50,92	191,4

ДЕНЬ 4

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет с говядиной и плавленным сыром	200	358,17	23,88	22,12	2,94
Напиток фруктовый	300	128,92	2,4	0,32	27,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Запеканка творожная	200	348,58	26,02	19,78	3,01
ОБЕД					
Суп овощной с брокколи	200	53,95	1,9	0,35	9,63
Телятина разварная в сливочном соусе	200	315,94	42,11	8,93	5,95
Булгур разварной	100	101,12	3,23	0,38	14,7
ПОЛДНИК					
Желе фруктовое	200	135,46	2,91	0,12	26,03
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Хек в сметанном соусе	150	266,37	17,99	16,89	1,87
Картофель толченый	150	172,4	3,25	3,68	25,95
Всего:	1700	1880,89	123,68	72,56	117,13

ДЕНЬ 5

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша манная на молоке	200	201,92	5,82	6,62	22,79
Взвар из шиповника	300	45,07	0,53	0	10,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Мусс грушево-творожный	200	208,97	15,49	4,84	21,79
ОБЕД					
Крем-суп из индейки с гренками	200	132,96	14,05	2,69	8,77
Плов по-хивински	200	623,23	42,87	9,83	69,56
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	225	352,65	53,12	6,81	7,33
Всего:	1525	1779,69	133,29	31,78	183,28

ДЕНЬ 6

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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	150	90,23	1,99	3,82	9,27
Картофельная запеканка с телятиной и овощами	200	422,84	12,94	18,86	36,25
ПОЛДНИК					
Яйцо пашот	50	88,07	6,2	5,32	0,34
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	100	111,97	2,6	6,97	6,79
Всего:	1350	1872,36	94,98	79,37	131,26

ДЕНЬ 7

	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	200	149,77	8,58	6,12	10,26
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:	1560	1825,9	107,11	65,43	142,98