



**Меню на неделю**  
**Послеоперационное меню**  
**1500 ккал**

[naparu.menu](http://naparu.menu)

## День 1

### Первый завтрак

Каша овсяная с курагой

вес	ккал	б	ж	у
200	151,83	5,12	3,71	19,74

Взвар из шиповника

200	16,31	0,32	0	3,8
-----	-------	------	---	-----

### Второй завтрак

Фритатта с овощами и зеленью

150	223,57	12,74	11,91	8,26
-----	--------	-------	-------	------

### Обед

Суп-пюре из овощей со сметаной

150	92,99	2,07	3,84	9,77
-----	-------	------	------	------

Рис протертый с морковью

100	216,55	4,08	0,49	42,92
-----	--------	------	------	-------

Котлеты куриные паровые

150	315,97	37,45	7,52	11,43
-----	--------	-------	------	-------

### Полдник

Сальса из печеных фруктов с творожным кремом

150	172	3,48	5,67	20,39
-----	-----	------	------	-------

### Ужин

Кнели из индейки

100	193,92	11,84	8,77	9,86
-----	--------	-------	------	------

Пюре из моркови с медом

150	135,49	2,21	5,69	15,08
-----	--------	------	------	-------

### Итого

1350	1518,63	79,3	47,6	141,26
------	---------	------	------	--------

## День 2

### Первый завтрак

Омлет белковый с цветной капустой

вес	ккал	б	ж	у
150	205,25	8,9	12,9	7,19

Компот из сухофруктов

200	73,27	1,07	0,14	15,5
-----	-------	------	------	------

### Второй завтрак

Мусс творожный с джемом

150	379,8	22,89	13,87	27,17
-----	-------	-------	-------	-------

### Обед

Суп-пюре из овощей со сметаной

150	92,99	2,07	3,84	9,77
-----	-------	------	------	------

Пудинг из баранины

100	302,1	18,43	17,87	6,62
-----	-------	-------	-------	------

Каша гречневая протертая с молоком

100	175,41	5,82	3,5	26
-----	--------	------	-----	----

### Полдник

Желе фруктовое

200	135,46	2,91	0,12	26,03
-----	--------	------	------	-------

### Ужин

Филе сибаса запеченное с зеленью

100	109,06	17,75	2,96	0,05
-----	--------	-------	------	------

Пюре из печеных овощей

100	72,37	1,86	1,22	12,28
-----	-------	------	------	-------

### Итого

1250	1545,7	81,69	56,41	130,6
------	--------	-------	-------	-------

## День 3

### Первый завтрак

Каша манная на молоке

вес	ккал	б	ж	у
100	100,96	2,91	3,31	11,39

Омлет белковый с зеленью

100	241,93	11,48	16,26	3,6
-----	--------	-------	-------	-----

Кисель из топленого молока

150	151,39	4,28	8,55	9,69
-----	--------	------	------	------

### Второй завтрак

Пюре грушевое с курагой и медом

150	148,27	1,58	0,62	32,7
-----	--------	------	------	------

### Обед

Суп-крем из тыквы

150	55,9	1,24	1,98	8,51
-----	------	------	------	------

Судак печеный с соусом бешамель

100	147,49	13,75	5,9	4,88
-----	--------	-------	-----	------

Пюре картофельное

80	76,99	1,91	0,67	13,34
----	-------	------	------	-------

### Полдник

Крем творожно-сметанный с джемом

100	213,53	9,12	12,63	8,4
-----	--------	------	-------	-----

### Ужин

Парфе из курицы

100	229,47	25,75	9,11	1,77
-----	--------	-------	------	------

Каша гречневая протертая

100	176,11	5,84	3,52	26,11
-----	--------	------	------	-------

### Итого

1130	1542,03	77,85	62,55	120,39
------	---------	-------	-------	--------

## День 4

### Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Каша рисовая с медом на молоке	200	230,38	4,9	2,52	40,07
Взвар из шиповника	200	16,31	0,32	0	3,8

### Второй завтрак

Оладьи из отрубей с яблоком со сметаной	150	251,59	16,64	14,57	3,43
-----------------------------------------	-----	--------	-------	-------	------

### Обед

Суп-крем из цветной капусты со сливками	200	101,48	3,08	2,2	14,52
Тефтели-ежики	200	269,75	18,26	11,02	15,89
Картофель толченый	100	114,93	2,17	2,45	17,3
Соус Бешамель	30	47,59	1,32	2,42	3,57

### Полдник

Мусс яблочно-творожный	200	219,65	15,49	5,03	19,74
------------------------	-----	--------	-------	------	-------

### Ужин

Пудинг паровой из индейки	100	236,86	18,82	10,85	6,62
Цветная капуста паровая	100	72,39	2,57	3,88	5,54

### Итого

1480	1560,92	83,55	54,96	130,48
------	---------	-------	-------	--------

## День 5

### Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Омлет на пару с молоком	100	163,79	8,17	10,64	2,86
Мусс овсяный молочный	100	158,64	4,95	4,83	18,61
Компот ягодный	200	34,88	0,47	0,29	6,59

### Второй завтрак

Запеканка творожная	150	261,43	19,51	14,83	2,25
---------------------	-----	--------	-------	-------	------

### Обед

Суп из овощей со свежей зеленью и сметаной	200	124,95	2,78	5,16	13,13
Кнели из индейки	100	193,92	11,84	8,77	9,86
Каша гречневая протертая	100	176,11	5,84	3,52	26,11

### Полдник

Желе ягодное	200	127,5	2,95	0,24	24,03
--------------	-----	-------	------	------	-------

### Ужин

Суфле из трески с ароматными травами	100	154,41	17,55	6,8	0,19
Пюре картофельное	100	96,23	2,38	0,83	16,68

### Итого

1350	1491,86	76,43	55,91	120,31
------	---------	-------	-------	--------

## День 6

### Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Каша овсяная с курагой	150	113,87	3,84	2,79	14,81
Компот из яблок и груш	200	127,42	1,52	0,2	27,11

### Второй завтрак

Пюре яблочное с черносливом	150	161,17	1,06	0,74	32,2
-----------------------------	-----	--------	------	------	------

### Обед

Суп-крем из овощей	200	121,76	4,21	0,77	21,22
Телятина разварная в сливочном соусе	150	236,95	31,58	6,7	4,47
Пюре картофельное	100	96,23	2,38	0,83	16,68

### Полдник

Яйцо пашот	100	176,15	12,39	10,63	0,68
Сырники творожные со сметаной	100	193,2	15,33	8,52	7,32

### Ужин

Котлетки щучьи	100	162,82	18,52	4,19	6,91
Запеканка из цветной капусты	100	116,4	4,71	5,28	9,65

### Итого

1350	1505,97	95,54	40,65	141,05
------	---------	-------	-------	--------



## День 7

	вес	ккал	б	ж	у
<b>Первый завтрак</b>					
Каша рисовая с медом на молоке протертая	150	172,79	3,68	1,89	30,06
Взвар из шиповника	200	16,31	0,32	0	3,8
<b>Второй завтрак</b>					
Суфле творожное с конфитюром	100	199,34	15,29	6,18	13,83
<b>Обед</b>					
Суп рисовый молочный	150	312,87	9,31	12,77	30,49
Треска печеная с соусом бешамель	100	147,49	13,75	5,9	4,88
Пюре картофельное	100	96,23	2,38	0,83	16,68
<b>Полдник</b>					
Крем творожно-сметанный с джемом	100	213,53	9,12	12,63	8,4
<b>Ужин</b>					
Суфле телячье паровое	100	182,25	18,53	8,58	1,34
Котлеты свекольные	50	72,48	1,59	2,79	7,64
Соус из чернослива	20	133,44	0,55	0,17	28,87
<b>Итого</b>	<b>1070</b>	<b>1546,73</b>	<b>74,52</b>	<b>51,74</b>	<b>145,99</b>