



Меню на неделю
Стол 1А
1200 ккал

naparu.menu

День 1

Первый завтрак

Омлет белковый с цветной капустой

вес	ккал	б	ж	у
100	136,83	5,94	8,6	4,79

Напиток фруктовый

200	85,95	1,6	0,21	18,04
-----	-------	-----	------	-------

Второй завтрак

Суфле манное с джемом

100	238,39	5,45	4,37	35,33
-----	--------	------	------	-------

Обед

Суп-пюре из тыквы

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

Парфе из индейки

100	273,7	18,93	16,61	1,77
-----	-------	-------	-------	------

Полдник

Запеканка из тыквы и яблок со сметаной

100	157,62	4,17	4,36	21,01
-----	--------	------	------	-------

Ужин

Котлеты куриные паровые

100	210,65	24,96	5,01	7,62
-----	--------	-------	------	------

Пюре из риса

80	137,14	2,32	0,24	27,35
----	--------	------	------	-------

Итого

930	1296,18	64,61	41,39	124,42
-----	---------	-------	-------	--------



День 2

Первый завтрак

Мусс рисовый молочный

вес	ккал	б	ж	у
100	131,1	3,06	3,11	18,72

Яйцо пашот

50	88,07	6,2	5,32	0,34
----	-------	-----	------	------

Компот грушевый

200	38,64	0,32	0,24	8,72
-----	-------	------	------	------

Второй завтрак

Сырники творожно-банановые

200	354,93	26,11	7,06	34,68
-----	--------	-------	------	-------

Обед

Суп молочный овсяный

150	161,29	4,49	7,11	14,38
-----	--------	------	------	-------

Суфле телячье паровое

100	182,25	18,53	8,58	1,34
-----	--------	-------	------	------

Пюре картофельное

100	96,23	2,38	0,83	16,68
-----	-------	------	------	-------

Полдник

Пюре из кабачков, риса и творога

150	130	6,38	2,57	16,14
-----	-----	------	------	-------

Ужин

Голубцы ленивые в сметанном соусе

200	75,89	3,82	0,9	10,62
-----	-------	------	-----	-------

Итого

1250	1258,41	71,28	35,73	121,61
------	---------	-------	-------	--------

День 3

Первый завтрак

Сырники творожные со сметаной

вес	ккал	б	ж	у
100	193,2	15,33	8,52	7,32

Второй завтрак

Желе яблочное

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

Обед

Суп-пюре из цветной капусты

200	101,48	3,08	2,22	14,52
-----	--------	------	------	-------

Пудинг из баранины

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

Пюре из печеных овощей

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

Полдник

Риет из индейки с яблоком

70	108,29	7,32	4,22	5,79
----	--------	------	------	------

Крекеры

20	80,96	2,26	2,68	13,42
----	-------	------	------	-------

Ужин

Оладьи из курицы с брокколи

150	235,1	35,41	4,54	4,89
-----	-------	-------	------	------

Итого

940	1228,95	86,59	41,38	90,85
-----	---------	-------	-------	-------



День 4

	вес	ккал	б	ж	у
Первый завтрак					
Каша рисовая с медом на молоке протертая	150	172,79	3,68	1,89	30,06
Взвар из шиповника	200	34,62	0,32	0	7,79
Второй завтрак					
Тыква паровая с медом и курагой протертая	100	87,2	1,81	1,05	17,88
Обед					
Пюре свекольное	50	29,14	0,94	0,27	4,69
Суп-крем из овощей	150	91,32	3,16	0,58	15,91
Тефтели-ежики	200	269,75	18,26	11,02	15,89
Полдник					
Нектарин с медом, курагой и корицей	160	124,11	1,92	0,36	26,53
Ужин					
Парфе из курицы	100	229,47	25,75	9,11	1,77
Запеканка из цветной капусты	100	116,4	4,71	5,28	9,65
Итого	1210	1154,79	60,54	29,56	130,16

День 5

	вес	ккал	б	ж	у
Первый завтрак					
Мусс овсяный молочный	150	237,96	7,43	7,24	27,92
Компот фруктовый	200	29,18	0,35	0,24	5,46
Второй завтрак					
Груша с курагой и медом	150	148,27	1,58	0,62	32,7
Обед					
Суп-пюре из брокколи	150	75,35	2,47	1,7	10,82
Котлетки паровые из телятины	100	186,09	20,37	5,6	6,91
Картофель толченый	100	114,93	2,17	2,45	17,3
Полдник					
Яйцо пашот	50	88,07	6,2	5,32	0,34
Мусс рисовый молочный	150	196,65	4,58	4,67	28,07
Ужин					
Суфле из трески с ароматными травами	100	154,41	17,55	6,8	0,19
Пюре из цветной капусты	100	64,4	2,67	2,98	5,76
Итого	1250	1295,3	65,35	37,62	135,49

День 6

	вес	ккал	б	ж	у
Первый завтрак					
Омлет белковый с зеленью	120	290,31	13,78	19,51	4,31
Взвар из шиповника	200	34,62	0,32	0	7,79
Второй завтрак					
Яблоко печеное с курагой	150	158,43	1,5	0,68	31,24
Обед					
Суп-крем из цветной капусты со сливками	150	76,11	2,31	1,67	10,89
Курица разварная в сливочном соусе	100	247,4	16,77	15,14	3,01
Полдник					
Мусс грушево-творожный	150	156,73	11,61	3,63	16,34
Ужин					
Парфе из кролика	100	280,33	23,74	15,65	1,77
Пюре картофельное	50	48,12	1,19	0,42	8,34
Итого	1020	1292,05	71,21	56,7	83,68



День 7

Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Яйцо пашот с пюре из печеных овощей	150	176,11	11,18	9,76	4,47
Напиток фруктовый	200	85,95	1,6	0,21	18,04

Второй завтрак

Десерт творожный в яблоке	150	163,16	9,16	3,92	16,1
---------------------------	-----	--------	------	------	------

Обед

Суп молочный овсяный	150	161,29	4,49	7,11	14,38
Телятина разварная в сливочном соусе	100	157,97	21,05	4,47	2,98

Полдник

Панакота с ягодным соусом	200	149,77	8,58	6,12	10,26
---------------------------	-----	--------	------	------	-------

Ужин

Пудинг паровой из индейки	100	236,86	18,82	10,85	6,62
Картофель толченый	100	114,93	2,17	2,45	17,3

Итого	1150	1246,04	77,05	44,88	90,15
--------------	-------------	----------------	--------------	--------------	--------------