



Меню на неделю
Стол 5-8
2200 ккал

naparu.menu

День 1

Первый завтрак	вес	ккал	б	ж	у
Омлет на пару с молоком	150	245,68	12,25	15,96	4,29
Каша рисовая с медом на молоке	200	230,38	4,9	2,52	40,07
Взвар из шиповника	200	34,62	0,32	0	7,79
Второй завтрак					
Тыква паровая с медом и курагой	250	217,99	4,52	2,64	44,71
Обед					
Винегрет	100	89,4	1,55	3,42	10,26
Суп-крем из овощей	250	152,2	5,26	0,97	26,52
Тефтели-ежики	250	337,18	22,83	13,77	19,86
Полдник					
Нектарин с медом, курагой и корицей	250	193,92	3	0,56	41,45
Ужин					
Парфе из курицы	200	458,94	18,22	18,82	3,53
Запеканка из цветной капусты	250	291	11,77	13,2	24,13
Итого	2100	2251,32	117,9	71,25	222,61

День 2

Первый завтрак	вес	ккал	б	ж	у
Мусс овсяный молочный	300	475,92	14,85	14,48	55,84
Компот фруктовый	300	43,77	0,53	0,36	8,19
Второй завтрак					
Груша с курагой и медом	150	148,27	1,58	0,62	32,7
Обед					
Суп овощной с брокколи	250	67,44	2,37	0,43	12,03
Котлетки паровые из телятины	150	279,13	30,55	8,4	10,37
Картофель толченный	200	229,86	4,33	4,9	34,6
Соус Бешамель	40	63,46	1,76	3,22	4,76
Полдник					
Яйцо пашот	100	176,15	12,39	10,63	0,68
Нарезка сыра	100	278,3	18,8	18,1	1
Ужин					
Суфле из трески с ароматными травами	150	231,61	26,32	10,2	0,28
Пюре из цветной капусты	250	161	6,67	7,46	14,4
Итого	1990	2154,9	120,14	78,81	174,87

День 3

Первый завтрак	вес	ккал	б	ж	у
Омлет белковый с зеленью	250	604,82	28,7	40,65	8,99
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	250	126,85	3,83	2,78	18,15
Курица разварная в сливочном соусе	150	371,1	25,15	22,71	4,52
Крупа киноа с морковью	100	174,19	5,38	3,52	22,15
Полдник					
Мусс грушево-творожный	250	261,21	19,36	6,05	27,23
Ужин					
Кролик, запеченный в сметане	150	335,23	23,75	21,17	1,29
Брокколи паровая	100	56,69	3,33	2,46	5,78
Итого	1600	2123,13	111,33	100,03	127,12

День 4

Первый завтрак

Яйца пашот с печеными овощами

Напиток фруктовый

Второй завтрак

Десерт творожный в яблоке

Обед

Суп картофельный с фрикадельками из телятины

Телятина разварная в сливочном соусе

Крупеник гречневый

Полдник

Панакота с ягодным соусом

Ужин

Пудинг паровой из индейки

Брюссельская капуста в сметане

Итого

	вес	ккал	б	ж	у
Яйца пашот с печеными овощами	250	293,51	18,63	16,27	7,45
Напиток фруктовый	300	128,92	2,4	0,32	27,06
Десерт творожный в яблоке	150	163,16	9,16	3,92	16,1
Суп картофельный с фрикадельками из телятины	250	318,91	31,12	9,13	18,64
Телятина разварная в сливочном соусе	200	315,94	42,11	8,93	5,95
Крупеник гречневый	200	309,19	17,13	5,6	39,57
Панакота с ягодным соусом	200	149,77	8,58	6,12	10,26
Пудинг паровой из индейки	200	473,71	37,63	21,69	13,23
Брюссельская капуста в сметане	150	137,92	8,78	4,11	15,47
Итого	1900	2291,05	175,54	76,08	153,74

День 5

Первый завтрак

Каша овсяная с курагой

Взвар из шиповника

Второй завтрак

Суфле творожное с конфитюром

Обед

Суп рыбный с треской

Треска печеная с соусом бешамель

Пюре картофельное

Полдник

Запеканка из тыквы и яблок со сметаной

Ужин

Филе индейки в азиатском стиле

Морковь печеная с медом

Итого

	вес	ккал	б	ж	у
Каша овсяная с курагой	300	227,75	7,68	5,57	29,61
Взвар из шиповника	300	51,92	0,48	0	11,68
Суфле творожное с конфитюром	250	498,35	38,21	15,45	34,58
Суп рыбный с треской	300	164,8	17	0,97	16,66
Треска печеная с соусом бешамель	150	221,24	20,62	8,84	7,32
Пюре картофельное	200	192,46	4,77	1,66	33,35
Запеканка из тыквы и яблок со сметаной	250	394,06	10,43	10,9	52,51
Филе индейки в азиатском стиле	100	261,46	18,98	16,05	0,36
Морковь печеная с медом	150	135,49	2,21	5,69	15,08
Итого	2000	2147,53	120,37	65,14	201,16

День 6

Первый завтрак

Яйцо пашот

Нарезка сыра

Крекеры

Компот из сухофруктов

Второй завтрак

Мусс творожный с джемом

Обед

Суп из овощей со свежей зеленью и сметаной

Пудинг из баранины

Булгур разварной

Полдник

Желе фруктовое

Ужин

Филе сибаса запеченное с зеленью

Пюре из печеных овощей

Итого

	вес	ккал	б	ж	у
Яйцо пашот	100	176,15	12,39	10,63	0,86
Нарезка сыра	60	166,98	11,28	10,86	0,6
Крекеры	50	202,4	5,65	6,7	33,55
Компот из сухофруктов	300	109,91	1,61	0,21	23,25
Мусс творожный с джемом	200	506,4	30,52	18,49	36,22
Суп из овощей со свежей зеленью и сметаной	300	187,43	4,17	7,74	19,69
Пудинг из баранины	100	302,1	18,43	17,87	6,62
Булгур разварной	150	151,68	4,85	0,57	22,04
Желе фруктовое	200	135,46	2,91	0,12	26,03
Филе сибаса запеченное с зеленью	100	109,06	17,75	2,96	0,05
Пюре из печеных овощей	150	108,56	2,79	1,82	18,41
Итого	1710	2156,11	112,34	77,98	187,15



День 7

Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Каша манная на молоке	150	151,44	4,36	4,97	17,09
Омлет белковый с зеленью	100	241,93	11,48	16,26	3,6
Кисель из топленого молока	200	201,85	5,7	11,4	12,92

Второй завтрак

Груша с курагой и медом	300	296,53	3,15	1,24	65,41
-------------------------	-----	--------	------	------	-------

Обед

Суп-крем из тыквы	250	93,17	2,06	3,31	14,19
Судак печеный с соусом бешамель	100	147,49	13,75	5,9	4,88
Гратен картофельный	200	366,97	8,12	12,51	43,58

Полдник

Крем творожно-сметанный с джемом	200	427,07	18,24	25,26	16,8
----------------------------------	-----	--------	-------	-------	------

Ужин

Рулетки куриные с сыром и брокколи	100	143,96	20,33	3,95	0,99
Спаржевая фасоль на пару	150	121,45	4,67	3,69	14

Итого	1750	2191,86	91,86	88,49	193,46
--------------	-------------	----------------	--------------	--------------	---------------