



Меню на неделю
Стол 5А
1500 ккал

naparu.menu

День 1

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

Кнели из индейки

Морковь печеная с медом

Итого

вес	ккал	б	ж	у
200	151,83	5,12	3,71	19,74
200	34,62	0,32	0	7,79
200	398,68	30,57	12,36	27,66
150	82,4	8,5	0,49	8,33
150	221,24	20,62	8,84	7,32
100	96,23	2,38	0,83	16,68
150	236,43	6,26	6,54	31,51
100	193,92	11,84	8,77	9,86
100	90,33	1,47	3,79	10,05
1350	1505,67	87,08	45,34	138,94

День 2

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
50	88,07	6,2	5,32	0,34
30	83,49	5,64	5,43	0,3
20	80,96	2,26	2,68	13,42
200	73,27	1,07	0,14	15,5
200	379,8	22,89	13,87	27,17
150	93,71	2,09	3,87	9,85
100	302,1	18,43	17,87	6,62
100	101,12	3,23	0,38	14,7
200	135,46	2,91	0,12	26,03
100	109,06	17,75	2,96	0,05
100	72,37	1,86	1,22	12,28
1200	1519,41	84,32	53,85	126,24

День 3

Первый завтрак

Каша манная на молоке

Омлет белковый с зеленью

Кисель из топленого молока

Второй завтрак

Груша с курагой и медом

Обед

Суп-крем из тыквы

Судак печеный с соусом бешамель

Гратен картофельный

Полдник

Крем творожно-сметанный с джемом

Ужин

Парфе из курицы

Каша гречневая разварная

Итого

вес	ккал	б	ж	у
100	100,96	2,91	3,31	11,39
100	241,93	11,48	16,26	3,6
150	151,39	4,28	8,55	9,69
150	148,27	1,58	0,62	32,7
200	74,54	1,65	2,65	11,35
100	147,49	13,75	5,9	4,88
100	183,48	4,06	6,26	21,79
100	213,53	9,12	12,63	8,4
100	229,47	25,75	9,11	1,77
80	74,17	2,65	0,71	12,66
1180	1565,23	77,22	65,99	118,24

День 4

	вес	ккал	б	ж	у
Первый завтрак					
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					
Нектарин с медом, курагой и корицей	160	124,11	1,92	0,36	26,53
Обед					
Суп-крем из цветной капусты с зеленью	200	100,94	3,09	2,2	14,44
Тефтели-ежики	200	269,75	18,26	11,02	15,89
Картофель толченый	100	114,93	2,17	2,45	17,3
Соус Бешамель	40	63,46	1,76	3,22	4,76
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	1500	1467,07	69,29	41,52	158,68

День 5

	вес	ккал	б	ж	у
Первый завтрак					
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
Нарезка из дыни	50	18,98	0,3	0,15	3,7
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
Гречетто	100	155,45	5,05	2,42	24,85
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	1250	1490,17	75,94	54,96	122,75

День 6

	вес	ккал	б	ж	у
Первый завтрак					
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					
Яблоко печеное с черносливом	150	161,17	1,06	0,74	32,2
Обед					
Суп минестроне	200	112,8	2,93	3,63	14,4
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	1497,01	94,26	43,5	134,23



День 7

Первый завтрак

Каша рисовая с медом на молоке

вес	ккал	б	ж	у
200	230,38	4,9	2,52	40,07

Взвар из шиповника

200	34,62	0,32	0	7,79
-----	-------	------	---	------

Второй завтрак

Фритатта с овощами и зеленью

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

Обед

Суп-пюре из овощей со сметаной

200	123,99	2,76	5,12	13,03
-----	--------	------	------	-------

Парфе из курицы

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

Гратен картофельный

100	183,48	4,06	6,26	21,79
-----	--------	------	------	-------

Полдник

Крем творожно-сметанный с джемом

150	320,3	13,68	18,95	12,6
-----	-------	-------	-------	------

Ужин

Суфле телячье паровое

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

Овощи тушеные с тыквой по-милански

100	68,28	3,39	1,9	8,85
-----	-------	------	-----	------

Итого

1300	1596,33	86,14	64,35	115,5
------	---------	-------	-------	-------