



Меню на неделю
Стол 5П
2200 ккал

naparu.menu

День 1

Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Омлет белковый с цветной капустой	200	273,66	11,87	17,21	9,58
Напиток фруктовый	200	85,95	1,6	0,21	18,04

Второй завтрак

Суфле манное с джемом	200	476,78	10,9	8,74	70,66
-----------------------	-----	--------	------	------	-------

Обед

Суп с фрикадельками из телятины	200	255,13	24,9	7,3	14,91
Картофельная запеканка с телятиной и овощами	150	344,29	14,06	18,15	19,7

Полдник

Запеканка из тыквы и яблок со сметаной	150	236,43	6,26	6,54	31,51
--	-----	--------	------	------	-------

Ужин

Котлеты куриные паровые	100	210,65	24,96	5,01	7,62
Котлеты морковные со сметаной	150	304,22	5,43	18,13	20,03

Итого

	1350	2187,11	99,98	81,29	192,05
--	------	---------	-------	-------	--------

День 2

Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Мусс рисовый молочный	300	393,3	9,17	9,34	56,15
Яйцо пашот	100	176,15	12,39	10,63	0,68
Компот грушевый	300	57,96	0,48	0,36	13,08

Второй завтрак

Сырники творожно-банановые	300	532,39	39,17	10,59	52,02
----------------------------	-----	--------	-------	-------	-------

Обед

Свекольник на воде со сметаной	200	122,8	1,71	6,36	10,57
Суфле телячье паровое	100	182,25	18,53	8,58	1,34
Гратен картофельный	200	366,97	8,12	12,51	43,58

Полдник

Цуккини, фаршированные творогом и сыром	300	261,59	16,98	6,4	27,57
---	-----	--------	-------	-----	-------

Ужин

Голубцы ленивые с цветной капустой	200	82,52	5,16	1,29	11,96
------------------------------------	-----	-------	------	------	-------

Итого

	2000	2175,94	111,71	66,06	216,96
--	------	---------	--------	-------	--------

День 3

Первый завтрак

	вес	ккал	б	ж	у
Сырники творожные со сметаной	250	483	38,32	21,3	18,29
Кисель из топленого молока	300	302,77	8,55	17,1	19,38

Второй завтрак

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

Обед

Суп-пюре из цветной капусты	250	126,85	3,84	2,78	18,15
Пудинг из баранины	100	302,1	18,43	17,87	6,62
Пюре из печеных овощей	150	108,56	2,79	1,82	18,41

Полдник

Риет из индейки с яблоком	100	154,7	10,46	6,03	8,27
Крекеры	50	202,4	5,65	6,7	33,55

Ужин

Оладьи из курицы с брокколи	200	313,47	47,22	6,05	6,52
-----------------------------	-----	--------	-------	------	------

Итого

	1600	2129,29	138,16	79,76	155,21
--	------	---------	--------	-------	--------

День 4

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	300	51,92	0,48	0	11,68

Второй завтрак

Тыква паровая с медом и курагой протертая	250	217,99	4,52	2,64	44,71
---	-----	--------	------	------	-------

Обед

Пюре свекольное	100	58,28	1,88	0,53	9,38
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

Хурма запеченная с медом и корицей	150	148,62	0,86	0,64	30,19
------------------------------------	-----	--------	------	------	-------

Ужин

Парфе из курицы	200	458,94	51,51	18,22	3,53
Запеканка из цветной капусты	250	291	11,77	13,2	24,13

Итого

	2100	2192,2	116,26	68,45	214,36
--	------	--------	--------	-------	--------

День 5

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	300	80,93	2,85	0,52	14,44
Котлетки паровые из телятины	150	279,13	30,55	8,4	10,37
Картофель толченый	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 и брокколи	250	167,93	8,2	7,66	15,79

Итого

	2040	2175,32	122,14	79,09	178,67
--	------	---------	--------	-------	--------

День 6

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	3,84	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

Парфе из кролика	150	420,5	35,6	23,47	2,65
Пюре картофельное	100	96,23	2,38	0,83	16,68

Итого

	1600	2247,95	122,24	100,71	139,38
--	------	---------	--------	--------	--------



День 7

Первый завтрак

	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

Второй завтрак

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

Обед

Суп-пюре из тыквы	300	111,8	2,48	3,97	17,03
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

Полдник

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

Ужин

Пудинг паровой из индейки	200	473,71	37,63	21,69	13,23
Картофель толченый	200	229,86	4,33	4,9	34,6

Итого	2000	2175,88	142,46	71,72	171,26
--------------	-------------	----------------	---------------	--------------	---------------