

## МЕНЮ

### Диета ОВД Понедельник

#### 1-й завтрак

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 4,1 яйцо вареное 1 шт.                  | 1 / 0 (г)   | 63 (ккал)  |
| 6,23 каша из крупы геркулес жидкая мол. | 250 / 5 (г) | 219 (ккал) |
| 11,52 кофейный напиток                  | 200 / 0 (г) | 60 (ккал)  |

#### 2-й завтрак

#### Обед

|                                       |              |            |
|---------------------------------------|--------------|------------|
| 1,76 щи из свежей капусты на бульоне  | 500 / 10 (г) | 141 (ккал) |
| 2,60 макароны с отварным мясом        | 260 / 0 (г)  | 520 (ккал) |
| 11,154 Компот из сухофруктов и лимона | 200 / 0 (г)  | 107 (ккал) |

#### Полдник

|                         |             |           |
|-------------------------|-------------|-----------|
| 11,23 фрукты / яблоко / | 160 / 0 (г) | 60 (ккал) |
|-------------------------|-------------|-----------|

#### Ужин

|                                     |             |            |
|-------------------------------------|-------------|------------|
| 8,19 картофель отварной 2 вар.      | 200 / 5 (г) | 198 (ккал) |
| 8,72 Морковь отварная с раст маслом | 70 / 5 (г)  | 70 (ккал)  |
| 3,5 тилапия отварная / филе / 2 в.  | 150 / 2 (г) | 174 (ккал) |

#### 21 час

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 5,37 кефир | 193 / 0 (г) | 112 (ккал) |
|------------|-------------|------------|

#### На день

|                                |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|
| 16,21 на весь день по диете 15 | 0 / 0 (г) | 975 (ккал) |
|--------------------------------|-----------|------------|

---

---

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Общая энергетическая ценность | 2699 (ккал) |
| Содержание белков             | 110,74 (г)  |
| Содержание углеводов          | 362,99 (г)  |
| Содержание жиров              | 84,6 (г)    |

## МЕНЮ

### Диета ОВД Вторник

#### 1-й завтрак

|                                  |             |            |
|----------------------------------|-------------|------------|
| 11,35 чай                        | 200 / 0 (г) | 0 (ккал)   |
| 5,52 сыр                         | 40 / 0 (г)  | 141 (ккал) |
| 6,6 каша рисовая молочная вязкая | 230 / 5 (г) | 258 (ккал) |

#### 2-й завтрак

#### Обед

|   |              |            |
|---|--------------|------------|
| 1,78 борщ на м/б                            | 500 / 10 (г) | 138 (ккал) |
| 8,47 горошек зеленый отварной 60г.          | 60 / 0 (г)   | 39 (ккал)  |
| 11,125 кисель из клюквы протертой с сахаром | 200 / 0 (г)  | 137 (ккал) |
| 8,6 каша гречневая рассыпчатая 2 вариант    | 150 / 5 (г)  | 274 (ккал) |
| 2,31 бефстроганов из отвар мяса             | 110 / 0 (г)  | 282 (ккал) |

#### Полдник

#### Ужин

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 5,10 суфле творожное                    | 150 / 0 (г) | 365 (ккал) |
| 6,23 каша из крупы геркулес жидкая мол. | 250 / 5 (г) | 219 (ккал) |

#### 21 час

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 5,37 кефир | 193 / 0 (г) | 112 (ккал) |
|------------|-------------|------------|

#### На день

|                                |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|
| 16,21 на весь день по диете 15 | 0 / 0 (г) | 975 (ккал) |
|--------------------------------|-----------|------------|

---

---

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Общая энергетическая ценность | 2940 (ккал) |
| Содержание белков             | 107,14 (г)  |
| Содержание углеводов          | 382,68 (г)  |
| Содержание жиров              | 105,56 (г)  |

## МЕНЮ

Диета ОВД      Среда

### 1-й завтрак

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 5,64 Биойогурт молочный фруктовый с с/с | 125 / 0 (г) | 110 (ккал) |
| 11,52 кофейный напиток                  | 200 / 0 (г) | 60 (ккал)  |
| 6,2 каша манная молочная жидкая         | 265 / 5 (г) | 206 (ккал) |

### 2-й завтрак

### Обед

|   |              |            |
|---|--------------|------------|
| 1,71 Суп из цветной замороженной капусты со сметаной на бульоне | 500 / 10 (г) | 131 (ккал) |
| 8,83 Свекла отварная  | 100 / 0 (г)  | 87 (ккал)  |
| 2,99 куры отварные  | 100 / 0 (г)  | 234 (ккал) |
| 8,2 рис отварной рассыпчатый                                    | 180 / 10 (г) | 267 (ккал) |
| 11,161 Компот из заморож. ягод                                  | 200 / 0 (г)  | 120 (ккал) |

### Полдник

|                         |             |           |
|-------------------------|-------------|-----------|
| 11,23 фрукты / яблоко / | 160 / 0 (г) | 60 (ккал) |
|-------------------------|-------------|-----------|

### Ужин

|                                       |             |            |
|---------------------------------------|-------------|------------|
| 2,159 Котлета мясная запеченная       | 100 / 0 (г) | 239 (ккал) |
| 8,37 капуста тушеная в томатном соусе | 210 / 0 (г) | 136 (ккал) |

### 21 час

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 5,37 кефир | 193 / 0 (г) | 112 (ккал) |
|------------|-------------|------------|

### На день

|                                |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|
| 16,21 на весь день по диете 15 | 0 / 0 (г) | 975 (ккал) |
|--------------------------------|-----------|------------|

---

---

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Общая энергетическая ценность | 2737 (ккал) |
| Содержание белков             | 91,47 (г)   |
| Содержание углеводов          | 490,28 (г)  |
| Содержание жиров              | 103,59 (г)  |

## МЕНЮ

### Диета ОВД Четверг

#### 1-й завтрак

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 5,66 творожная масса б/с                | 130 / 0 (г) | 102 (ккал) |
| 6,23 каша из крупы геркулес жидкая мол. | 250 / 5 (г) | 219 (ккал) |
| 11,52 кофейный напиток                  | 200 / 0 (г) | 60 (ккал)  |

#### 2-й завтрак

#### Обед

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 1,88 суп рыбный с картофелем                | 500 / 0 (г) | 151 (ккал) |
| 2,159 Котлета мясная запеченная             | 100 / 0 (г) | 239 (ккал) |
| 8,16 макароны отварные 2 вариант            | 165 / 0 (г) | 262 (ккал) |
| 11,125 кисель из клюквы протертой с сахаром | 200 / 0 (г) | 137 (ккал) |

#### Полдник

#### Ужин

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 8,48 фасоль стручковая консерв.отварная | 180 / 5 (г) | 68 (ккал)  |
| 3,4 биточки рыбные из трески (филе)     | 100 / 0 (г) | 106 (ккал) |

#### 21 час

|                                  |             |           |
|----------------------------------|-------------|-----------|
| 11,72 сок фруктовый / яблочный / | 200 / 0 (г) | 76 (ккал) |
|----------------------------------|-------------|-----------|

#### На день

|                                |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|
| 16,21 на весь день по диете 15 | 0 / 0 (г) | 975 (ккал) |
|--------------------------------|-----------|------------|

---

---

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Общая энергетическая ценность | 2395 (ккал) |
| Содержание белков             | 97,74 (г)   |
| Содержание углеводов          | 353,61 (г)  |
| Содержание жиров              | 72,92 (г)   |

## МЕНЮ

### Диета ОВД      Пятница

#### 1-й завтрак

|                                     |             |            |
|-------------------------------------|-------------|------------|
| 4,1 яйцо вареное 1 шт.              | 1 / 0 (г)   | 63 (ккал)  |
| 6,35 каша пшеничная молочная вязкая | 205 / 5 (г) | 284 (ккал) |
| 11,35 чай                           | 200 / 0 (г) | 0 (ккал)   |

#### 2-й завтрак

#### Обед

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 2,99 куры отварные                        | 100 / 0 (г) | 234 (ккал) |
| 11,94 компот из кураги, изюма, чернослива | 200 / 0 (г) | 137 (ккал) |
| 1,62 суп с вермишелью на б-не             | 500 / 0 (г) | 147 (ккал) |
| 8,66 Картофельное пюре / 2 вариант /      | 190 / 5 (г) | 83 (ккал)  |
| 9,27 сельдь вымоченная                    | 50 / 0 (г)  | 73 (ккал)  |

#### Полдник

|                |             |           |
|----------------|-------------|-----------|
| 11,3 апельсины | 240 / 0 (г) | 54 (ккал) |
|----------------|-------------|-----------|

#### Ужин

|                             |             |            |
|-----------------------------|-------------|------------|
| 7,90 Рагу овощное 7 вариант | 200 / 0 (г) | 203 (ккал) |
| 2,118 сосиски отварные      | 100 / 0 (г) | 165 (ккал) |

#### 21 час

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 5,37 кефир | 193 / 0 (г) | 112 (ккал) |
|------------|-------------|------------|

#### На день

|                                |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|
| 16,21 на весь день по диете 15 | 0 / 0 (г) | 975 (ккал) |
|--------------------------------|-----------|------------|

---

---

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Общая энергетическая ценность | 2530 (ккал) |
| Содержание белков             | 92,39 (г)   |
| Содержание углеводов          | 338,84 (г)  |
| Содержание жиров              | 97,36 (г)   |

## МЕНЮ

### Диета ОВД      Суббота

#### 1-й завтрак

|   |             |            |
|---|-------------|------------|
| 5,64 Биойогурт молочный фруктовый с с/с | 125 / 0 (г) | 110 (ккал) |
| 11,52 кофейный напиток                  | 200 / 0 (г) | 60 (ккал)  |
| 6,23 каша из крупы геркулес жидкая мол. | 250 / 5 (г) | 219 (ккал) |

#### 2-й завтрак

#### Обед

|  |             |             |
|--|-------------|-------------|
| 1,85 суп гороховый на мясном бульоне       | 500 / 0 (г) | 236 (ккал)  |
| 11,170 Отвар шиповника с сиропом шиповника | 200 / 0 (г) | 40,1 (ккал) |
| 2,44 плов с мясом на растит. масле         | 265 / 0 (г) | 511 (ккал)  |

#### Полдник

#### Ужин

|                                      |             |            |
|--------------------------------------|-------------|------------|
| 8,66 Картофельное пюре / 2 вариант / | 190 / 5 (г) | 83 (ккал)  |
| 3,4 биточки рыбные из трески (филе)  | 100 / 0 (г) | 106 (ккал) |

#### 21 час

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 5,37 кефир | 193 / 0 (г) | 112 (ккал) |
|------------|-------------|------------|

#### На день

|                                |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|
| 16,21 на весь день по диете 15 | 0 / 0 (г) | 975 (ккал) |
|--------------------------------|-----------|------------|

---

---

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| Общая энергетическая ценность | 2452,1 (ккал) |
| Содержание белков             | 94,54 (г)     |
| Содержание углеводов          | 340,45 (г)    |
| Содержание жиров              | 75,21 (г)     |

## МЕНЮ

### Диета ОВД Воскресенье

#### 1-й завтрак

|                                 |             |            |
|---------------------------------|-------------|------------|
| 6,2 каша манная молочная жидкая | 265 / 5 (г) | 206 (ккал) |
| 5,66 творожная масса б/с        | 130 / 0 (г) | 102 (ккал) |
| 11,52 кофейный напиток          | 200 / 0 (г) | 60 (ккал)  |

#### 2-й завтрак

#### Обед

|                                    |              |            |
|------------------------------------|--------------|------------|
| 1,81 Рассольник ленинградский      | 500 / 10 (г) | 239 (ккал) |
| 11,106 компот из смеси сухофруктов | 200 / 0 (г)  | 123 (ккал) |
| 2,99 куры отварные                 | 100 / 0 (г)  | 234 (ккал) |
| 7,90 Рагу овощное 7 вариант        | 200 / 0 (г)  | 203 (ккал) |

#### Полдник

#### Ужин

|                                  |             |            |
|----------------------------------|-------------|------------|
| 8,16 макароны отварные 2 вариант | 165 / 0 (г) | 262 (ккал) |
| 2,159 Котлета мясная запеченная  | 100 / 0 (г) | 239 (ккал) |
| 8,83 Свекла отварная             | 100 / 0 (г) | 87 (ккал)  |

#### 21 час

|                                  |             |           |
|----------------------------------|-------------|-----------|
| 11,72 сок фруктовый / яблочный / | 200 / 0 (г) | 76 (ккал) |
|----------------------------------|-------------|-----------|

#### На день

|                                |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|
| 16,21 на весь день по диете 15 | 0 / 0 (г) | 975 (ккал) |
|--------------------------------|-----------|------------|

---

---

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Общая энергетическая ценность | 2806 (ккал) |
| Содержание белков             | 95,78 (г)   |
| Содержание углеводов          | 525,7 (г)   |
| Содержание жиров              | 101,47 (г)  |