

МЕНЮ

Диета ОВД Понедельник
возрастная категория: взрослые

1-й завтрак

<i>В.3 Нутринор</i>	<i>5 / 0 (г)</i>	<i>6,5 (ккал)</i>
<i>С5.51 Сыр голландский (порциями)</i>	<i>50 / 0 (г)</i>	<i>176 (ккал)</i>
<i>С6.5 Каша рисовая молочная вязкая</i>	<i>230 / 5 (г)</i>	<i>275 (ккал)</i>
<i>С11.82 Отвар шиповника</i>	<i>200 / 0 (г)</i>	<i>22 (ккал)</i>

Обед

<i>В11.95 Компот из кураги протертый*</i>	<i>200 / 0 (г)</i>	<i>134 (ккал)</i>
<i>С1.85 Суп гороховый на бульоне</i>	<i>500 / 10 (г)</i>	<i>236 (ккал)</i>
<i>В2.99.1 Отварные куры</i>	<i>100 / 0 (г)</i>	<i>234 (ккал)</i>
<i>В6.46 Отварные макароны</i>	<i>170 / 5 (г)</i>	<i>91,8 (ккал)</i>
<i>С9.124 Помидоры свежие</i>	<i>50 / 0 (г)</i>	<i>12 (ккал)</i>

Полдник

<i>С11.29 Яблоки</i>	<i>130 / 0 (г)</i>	<i>79 (ккал)</i>
----------------------	--------------------	------------------

Ужин

<i>С8.37 Капуста тушенная в томатном соусе</i>	<i>200 / 0 (г)</i>	<i>126 (ккал)</i>
<i>В2.1 Отварное мясо</i>	<i>50 / 0 (г)</i>	<i>177 (ккал)</i>

21 час

<i>С5.35 Кефир 3,2%</i>	<i>207 / 0 (г)</i>	<i>118 (ккал)</i>
-------------------------	--------------------	-------------------

На день

<i>В15.1 Хлеб ржаной (150г)</i>	<i>150 / 0 (г)</i>	<i>272 (ккал)</i>
<i>В15.2 Хлеб пшеничный (150г)</i>	<i>150 / 0 (г)</i>	<i>293 (ккал)</i>
<i>В15.11 Масло сливочное (20г)</i>	<i>20 / 0 (г)</i>	<i>132 (ккал)</i>
<i>В15.4 Сахар рафинад (35г)</i>	<i>35 / 0 (г)</i>	<i>133 (ккал)</i>
<i>В15.6 Чай</i>	<i>1 / 0 (г)</i>	<i>0 (ккал)</i>

Общая энергетическая ценность	2517,3 (ккал)
Содержание белков	102,41 (г)
Содержание углеводов	308,15 (г)
Содержание жиров	96,01 (г)

МЕНЮ

Диета ОВД Вторник
возрастная категория: взрослые

1-й завтрак

В.3 Нутринор	5 / 0 (г)	6,5 (ккал)
В6.23 Молочная геркулесовая жидкая каша	265 / 5 (г)	232,2 (ккал)
В5.15.2 Пудинг творожный запеченый с изюмом	135 / 0 (г)	293,6 (ккал)
В11.2 Отвар шиповника без сахара	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

С8.41в Кабачки молодые тушенные в сметанном соусе	180 / 0 (г)	121 (ккал)
В1.58 Борщ вегетарианский со сметаной	500 / 10 (г)	134 (ккал)
В2.15.2 Мясные биточки паровые	100 / 0 (г)	239 (ккал)
В11.95 Компот из кураги протертый*	200 / 0 (г)	134 (ккал)

Полдник

С11.8 Груша	190 / 0 (г)	74 (ккал)
-------------	-------------	-----------

Ужин

В3.1 Отварная рыба (вар 1) (треска)	100 / 0 (г)	83 (ккал)
В7.9 Картофельное пюре	240 / 5 (г)	224 (ккал)

21 час

Д5.104 Биоюгурт	125 / 0 (г)	70,5 (ккал)
-----------------	-------------	-------------

На день

В15.1 Хлеб ржаной (150г)	150 / 0 (г)	272 (ккал)
В15.2 Хлеб пшеничный (150г)	150 / 0 (г)	293 (ккал)
В15.11 Масло сливочное (20г)	20 / 0 (г)	132 (ккал)
В15.4 Сахар рафинад (35г)	35 / 0 (г)	133 (ккал)
В15.6 Чай	1 / 0 (г)	0 (ккал)

Общая энергетическая ценность	2463,8 (ккал)
Содержание белков	100,69 (г)
Содержание углеводов	332,77 (г)
Содержание жиров	77,99 (г)

МЕНЮ

Диета ОВД Среда
возрастная категория: взрослые

1-й завтрак

<i>В.3 Нутринор</i>	<i>5 / 0 (г)</i>	<i>6,5 (ккал)</i>
<i>В6.1 Молочная манная каша жидкая</i>	<i>265 / 5 (г)</i>	<i>241 (ккал)</i>
<i>В4.6 Омлет паровой</i>	<i>80 / 0 (г)</i>	<i>126,52 (ккал)</i>
<i>В11.53 Какао с молоком без сахара</i>	<i>200 / 0 (г)</i>	<i>77 (ккал)</i>

Обед

<i>В2.31 Бефстроганов из отварного мяса</i>	<i>105 / 5 (г)</i>	<i>282 (ккал)</i>
<i>С1.88а Суп рыбный с картофелем(треска)</i>	<i>500 / 0 (г)</i>	<i>87 (ккал)</i>
<i>В6.6 Рис отварной</i>	<i>195 / 10 (г)</i>	<i>296 (ккал)</i>
<i>С9.120 Огурцы свежие</i>	<i>50 / 0 (г)</i>	<i>7 (ккал)</i>
<i>В11.95 Компот из кураги протертый*</i>	<i>200 / 0 (г)</i>	<i>134 (ккал)</i>

Полдник

<i>С11.4 Бананы (порциями)</i>	<i>200 / 0 (г)</i>	<i>53 (ккал)</i>
--------------------------------	--------------------	------------------

Ужин

<i>В2.35 Овощное рагу с отварным мясом</i>	<i>200 / 50 (г)</i>	<i>391,7 (ккал)</i>
--	---------------------	---------------------

21 час

<i>С5.35 Кефир 3,2%</i>	<i>207 / 0 (г)</i>	<i>118 (ккал)</i>
-------------------------	--------------------	-------------------

На день

<i>В15.2 Хлеб пшеничный (150г)</i>	<i>150 / 0 (г)</i>	<i>293 (ккал)</i>
<i>В15.11 Масло сливочное (20г)</i>	<i>20 / 0 (г)</i>	<i>132 (ккал)</i>
<i>В15.4 Сахар рафинад (35г)</i>	<i>35 / 0 (г)</i>	<i>133 (ккал)</i>
<i>В15.6 Чай</i>	<i>1 / 0 (г)</i>	<i>0 (ккал)</i>
<i>В15.1 Хлеб ржаной (150г)</i>	<i>150 / 0 (г)</i>	<i>272 (ккал)</i>

Общая энергетическая ценность	2649,72 (ккал)
Содержание белков	104,27 (г)
Содержание углеводов	326,92 (г)
Содержание жиров	102,67 (г)

МЕНЮ

Диета ОВД Четверг
возрастная категория: взрослые

1-й завтрак

<i>В6.12 Молочная пшеничная жидкая каша</i>	245 / 5 (г)	29,3 (ккал)
<i>В.3 Нутринор</i>	5 / 0 (г)	6,5 (ккал)
<i>В11.2 Отвар шиповника без сахара</i>	200 / 0 (г)	22 (ккал)
<i>В5.15.2а Пудинг творожный запеченый с вареньем</i>	115 / 20 (г)	283,6 (ккал)

Обед

<i>В2.99.1 Отварные куры</i>	100 / 0 (г)	234 (ккал)
<i>В1.62 Бульон куриный с вермишелью</i>	500 / 0 (г)	169 (ккал)
<i>В7.39.1 Отварная цветная капуста</i>	200 / 5 (г)	130 (ккал)
<i>В11.95 Компот из кураги протертый*</i>	200 / 0 (г)	134 (ккал)

Полдник

<i>С11.29 Яблоки</i>	130 / 0 (г)	79 (ккал)
----------------------	-------------	-----------

Ужин

<i>В3.1 Отварная рыба (вар 1) (треска)</i>	100 / 0 (г)	83 (ккал)
<i>В7.9 Картофельное пюре</i>	240 / 5 (г)	224 (ккал)

21 час

<i>С5.35 Кефир 3,2%</i>	207 / 0 (г)	118 (ккал)
-------------------------	-------------	------------

На день

<i>В15.1 Хлеб ржаной (150г)</i>	150 / 0 (г)	272 (ккал)
<i>В15.2 Хлеб пшеничный (150г)</i>	150 / 0 (г)	293 (ккал)
<i>В15.11 Масло сливочное (20г)</i>	20 / 0 (г)	132 (ккал)
<i>В15.4 Сахар рафинад (35г)</i>	35 / 0 (г)	133 (ккал)
<i>В15.6 Чай</i>	1 / 0 (г)	0 (ккал)

Общая энергетическая ценность	2342,4 (ккал)
Содержание белков	110,04 (г)
Содержание углеводов	343,27 (г)
Содержание жиров	83,19 (г)

МЕНЮ

Диета ОВД Пятница
возрастная категория: взрослые

1-й завтрак

<i>В.3 Нутринор</i>	5 / 0 (г)	6,5 (ккал)
<i>С5.51 Сыр голландский (порциями)</i>	50 / 0 (г)	176 (ккал)
<i>В6.1 Молочная манная каша жидкая</i>	265 / 5 (г)	241 (ккал)
<i>В11.2 Отвар шиповника без сахара</i>	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

<i>В2.81 Печень тушеная в сметанном соусе</i>	75 / 40 (г)	272 (ккал)
<i>В1.58 Борщ вегетарианский со сметаной</i>	500 / 10 (г)	134 (ккал)
<i>С9.120 Огурцы свежие</i>	50 / 0 (г)	7 (ккал)
<i>В6.24 Гречневая каша рассыпчатая</i>	145 / 10 (г)	301 (ккал)
<i>В11.95 Компот из кураги протертый*</i>	200 / 0 (г)	134 (ккал)

Полдник

<i>С11.8 Груша</i>	190 / 0 (г)	74 (ккал)
--------------------	-------------	-----------

Ужин

<i>В2.35 Овощное рагу с отварным мясом</i>	200 / 50 (г)	391,7 (ккал)
--	--------------	--------------

21 час

<i>С5.35 Кефир 3,2%</i>	207 / 0 (г)	118 (ккал)
-------------------------	-------------	------------

На день

<i>В15.1 Хлеб ржаной (150г)</i>	150 / 0 (г)	272 (ккал)
<i>В15.2 Хлеб пшеничный (150г)</i>	150 / 0 (г)	293 (ккал)
<i>В15.11 Масло сливочное (20г)</i>	20 / 0 (г)	132 (ккал)
<i>В15.4 Сахар рафинад (35г)</i>	35 / 0 (г)	133 (ккал)
<i>В15.6 Чай</i>	1 / 0 (г)	0 (ккал)

Общая энергетическая ценность	2707,2 (ккал)
Содержание белков	105,38 (г)
Содержание углеводов	332,9 (г)
Содержание жиров	104,52 (г)

МЕНЮ

Диета ОВД Суббота
возрастная категория: взрослые

1-й завтрак

<i>В.3 Нутринор</i>	5 / 0 (г)	6,5 (ккал)
<i>В6.23 Молочная геркулесовая жидкая каша</i>	265 / 5 (г)	232,2 (ккал)
<i>В5.15.2 Пудинг творожный запеченый с изюмом</i>	135 / 0 (г)	293,6 (ккал)
<i>В11.2 Отвар шиповника без сахара</i>	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

<i>В1.53 Суп овощной вегетарианский со сметаной</i>	500 / 10 (г)	135 (ккал)
<i>В2.99.1 Отварные куры</i>	100 / 0 (г)	234 (ккал)
<i>В6.46 Отварные макароны</i>	170 / 5 (г)	91,8 (ккал)
<i>С9.124 Помидоры свежие</i>	50 / 0 (г)	12 (ккал)
<i>В11.95 Компот из кураги протертый*</i>	200 / 0 (г)	134 (ккал)

Полдник

<i>С11.29 Яблоки</i>	130 / 0 (г)	79 (ккал)
----------------------	-------------	-----------

Ужин

<i>В8.37 Тушеная капуста</i>	200 / 0 (г)	126 (ккал)
<i>С2.118 Сосиски отварные</i>	70 / 0 (г)	153 (ккал)

21 час

<i>Д5.104 Биоюгурт</i>	125 / 0 (г)	70,5 (ккал)
------------------------	-------------	-------------

На день

<i>В15.11 Масло сливочное (20г)</i>	20 / 0 (г)	132 (ккал)
<i>В15.4 Сахар рафинад (35г)</i>	35 / 0 (г)	133 (ккал)
<i>В15.6 Чай</i>	1 / 0 (г)	0 (ккал)
<i>В15.2 Хлеб пшеничный (150г)</i>	150 / 0 (г)	293 (ккал)
<i>В15.1 Хлеб ржаной (150г)</i>	150 / 0 (г)	272 (ккал)

Общая энергетическая ценность	2419,6 (ккал)
Содержание белков	89,61 (г)
Содержание углеводов	302,02 (г)
Содержание жиров	91,71 (г)

МЕНЮ

Диета ОВД Воскресенье
возрастная категория: взрослые

1-й завтрак

<i>В.3 Нутринор</i>	5 / 0 (г)	6,5 (ккал)
<i>В6.12 Молочная пшенная жидкая каша</i>	245 / 5 (г)	29,3 (ккал)
<i>В4.6 Омлет паровой</i>	80 / 0 (г)	126,52 (ккал)
<i>В11.2 Отвар шиповника без сахара</i>	200 / 0 (г)	22 (ккал)
<i>Л12.5 Печенье</i>	50 / 0 (г)	104 (ккал)

Обед

<i>С9.120 Огурцы свежие</i>	50 / 0 (г)	7 (ккал)
<i>В1.56 Щи вегетарианские со сметаной</i>	500 / 10 (г)	145 (ккал)
<i>В2.45 Плов с отварным мясом</i>	205 / 50 (г)	472 (ккал)
<i>В11.95 Компот из кураги протертый*</i>	200 / 0 (г)	134 (ккал)

Полдник

<i>С11.8 Груша</i>	190 / 0 (г)	74 (ккал)
--------------------	-------------	-----------

Ужин

<i>В3.1 Отварная рыба (вар 1) (треска)</i>	100 / 0 (г)	83 (ккал)
<i>В7.9 Картофельное пюре</i>	240 / 5 (г)	224 (ккал)

21 час

<i>С5.35 Кефир 3,2%</i>	207 / 0 (г)	118 (ккал)
-------------------------	-------------	------------

На день

<i>В15.1 Хлеб ржаной (150г)</i>	150 / 0 (г)	272 (ккал)
<i>В15.2 Хлеб пшеничный (150г)</i>	150 / 0 (г)	293 (ккал)
<i>В15.11 Масло сливочное (20г)</i>	20 / 0 (г)	132 (ккал)
<i>В15.4 Сахар рафинад (35г)</i>	35 / 0 (г)	133 (ккал)
<i>В15.6 Чай</i>	1 / 0 (г)	0 (ккал)

Общая энергетическая ценность	2375,32 (ккал)
Содержание белков	96,87 (г)
Содержание углеводов	375,55 (г)
Содержание жиров	71,06 (г)