

## МЕНЮ

### Диета ВБД Понедельник

#### 1-й завтрак

4,1 яйцо вареное 1шт.	1 / 0 (г)	63 (ккал)
6,5Б каша рисовая молочная вязкаяс СБКС	200 / 5 (г)	282 (ккал)
11,54 какао с молоком сладкий	200 / 15 (г)	130,5 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
-----------------------------	-------------	-------------

#### Обед

1,76 щи из свежей капусты с мясом со сметаной	535 / 10 (г)	262 (ккал)
3,1 рыба отварная / пикша св.морож.б'головы потрош./	100 / 0 (г)	74,7 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)
10,30 маринад овощной с томатом	120 / 0 (г)	143 (ккал)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

#### Полдник

11,29 яблоки свежие	198 / 0 (г)	79,92 (ккал)
---------------------	-------------	--------------

#### Ужин

2,44 плов с отварным мясом на раст.масле из перловки	50 / 205 (г)	505 (ккал)
--	--------------	------------

#### 21 час

5,36 кефир 2вар.	170 / 0 (г)	95,88 (ккал)
------------------	-------------	--------------

#### На день

16,21 на весь день по диете ВБД	0 / 0 (г)	1067,56 (ккал)
---------------------------------	-----------	----------------

---

---

Общая энергетическая ценность	3007,06 (ккал)
Содержание белков	112,37 (г)
Содержание углеводов	414,49 (г)
Содержание жиров	98,95 (г)

## МЕНЮ

### Диета ВБД Вторник

#### 1-й завтрак

5,91 сыр порциями 30 г.	30 / 0 (г)	106 (ккал)
6,35Б каша пшеничная молочная вязкая с СБКС	200 / 5 (г)	289,2 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
-----------------------------	-------------	-------------

#### Обед

1,78 борщ с мясом	535 / 10 (г)	249 (ккал)
2,33 гуляш из отварного мяса	50 / 55 (г)	213,18 (ккал)
8,5 каша гречневая рассыпчатая	125 / 5 (г)	234 (ккал)
11,124 кисель из повидла (джема).	200 / 0 (г)	148 (ккал)

#### Полдник

11,3 апельсины	200 / 0 (г)	75,6 (ккал)
----------------	-------------	-------------

#### Ужин

2,165 сосиски отварные	70 / 0 (г)	260 (ккал)
8,37 капуста тушеная в томатном соусе	200 / 0 (г)	159 (ккал)

#### 21 час

5,44 ряженка 2 вар.	170 / 0 (г)	95,88 (ккал)
---------------------	-------------	--------------

#### На день

16,21 на весь день по диете ВБД	0 / 0 (г)	1067,56 (ккал)
---------------------------------	-----------	----------------

---

---

Общая энергетическая ценность	2913,92 (ккал)
Содержание белков	104,06 (г)
Содержание углеводов	364,71 (г)
Содержание жиров	105,7 (г)

## МЕНЮ

### Диета ВБД    Среда

#### 1-й завтрак

4,1 яйцо вареное 1шт.	1 / 0 (г)	63 (ккал)
6,20Б каша геркулес молочная вязкая с СБКС	200 / 5 (г)	242 (ккал)
11,54 какао с молоком сладкий	200 / 15 (г)	130,5 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
-----------------------------	-------------	-------------

#### Обед

1,86 суп гороховый с мясом со сметан.	535 / 10 (г)	460,78 (ккал)
2,156 капуста туш.с отварным мясом	50 / 200 (г)	373,5 (ккал)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

#### Полдник

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

#### Ужин

3,1 рыба отварная / пикша св.морож.б'головы потрош./	100 / 0 (г)	74,7 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)
8,66 горошек зеленый отварной с растительным маслом 50\5	50 / 5 (г)	34,91 (ккал)

#### 21 час

5,36 кефир 2вар.	170 / 0 (г)	95,88 (ккал)
------------------	-------------	--------------

#### На день

16,21 на весь день по диете ВБД	0 / 0 (г)	1067,56 (ккал)
---------------------------------	-----------	----------------

---

Общая энергетическая ценность	2922,33 (ккал)
Содержание белков	128,22 (г)
Содержание углеводов	379,78 (г)
Содержание жиров	91,21 (г)

## МЕНЮ

### Диета ВБД Четверг

#### 1-й завтрак

5,91 сыр порциями 30 г.	30 / 0 (г)	106 (ккал)
6,45Б каша кукурузная вязкая молочная протертая с СБКС	200 / 5 (г)	284,6 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
-----------------------------	-------------	-------------

#### Обед

1,62 суп с вермишелью на кур. б-не	500 / 0 (г)	169 (ккал)
2,99 куры отварные (1 кат.потр.)	100 / 0 (г)	234 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)
11,107 компот из компотной смеси б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)

#### Полдник

11,29 яблоки свежие	198 / 0 (г)	79,92 (ккал)
---------------------	-------------	--------------

#### Ужин

5,16 Пудинг творожный	100 / 0 (г)	262,84 (ккал)
6,5 каша рисовая молочная вязкая	200 / 5 (г)	242 (ккал)

#### 21 час

5,44 ряженка 2 вар.	170 / 0 (г)	95,88 (ккал)
---------------------	-------------	--------------

#### На день

16,21 на весь день по диете ВБД	0 / 0 (г)	1067,56 (ккал)
---------------------------------	-----------	----------------

---

Общая энергетическая ценность	2810,3 (ккал)
Содержание белков	97,43 (г)
Содержание углеводов	393,43 (г)
Содержание жиров	91,77 (г)

## МЕНЮ

### Диета ВБД      Пятница

#### 1-й завтрак

4,1 яйцо вареное 1шт.	1 / 0 (г)	63 (ккал)
6,1Б каша манная молочная вязкая с СБКС	200 / 5 (г)	232 (ккал)
11,54 какао с молоком сладкий	200 / 15 (г)	130,5 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
-----------------------------	-------------	-------------

#### Обед

1,80 рассольник с мясом	535 / 10 (г)	280,1 (ккал)
2,160 макароны с отварным мясом	50 / 200 (г)	439 (ккал)
11,124 кисель из повидла (джема).	200 / 0 (г)	148 (ккал)

#### Полдник

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

#### Ужин

3,1 рыба отварная / пикша св.морож.б.голова потрош./	100 / 0 (г)	74,7 (ккал)
7,55 рагу из овощей	250 / 0 (г)	257,9 (ккал)

#### 21 час

5,36 кефир 2вар.	170 / 0 (г)	95,88 (ккал)
------------------	-------------	--------------

#### На день

16,21 на весь день по диете ВБД	0 / 0 (г)	1067,56 (ккал)
---------------------------------	-----------	----------------

---

Общая энергетическая ценность	2881,14 (ккал)
Содержание белков	104,96 (г)
Содержание углеводов	404,42 (г)
Содержание жиров	92,49 (г)

## МЕНЮ

### Диета ВБД Суббота

#### 1-й завтрак

5,91 сыр порциями 30 г.	30 / 0 (г)	106 (ккал)
6,20Б каша геркулес молочная вязкая с СБКС	200 / 5 (г)	242 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
-----------------------------	-------------	-------------

#### Обед

1,76 щи из свежей капусты с мясом со сметаной	535 / 10 (г)	262 (ккал)
2,35 рагу из овощей с отварным мясом	50 / 210 (г)	267 (ккал)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

#### Полдник

11,29 яблоки свежие	198 / 0 (г)	79,92 (ккал)
---------------------	-------------	--------------

#### Ужин

5,16 Пудинг творожный	100 / 0 (г)	262,84 (ккал)
6,1 каша манная молочная вязкая	200 / 5 (г)	192 (ккал)

#### 21 час

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

#### На день

16,21 на весь день по диете ВБД	0 / 0 (г)	1067,56 (ккал)
---------------------------------	-----------	----------------

---

Общая энергетическая ценность	2654,82 (ккал)
Содержание белков	102,99 (г)
Содержание углеводов	374,13 (г)
Содержание жиров	92,14 (г)

## МЕНЮ

### Диета ВБД Воскресенье

#### 1-й завтрак

4,1 яйцо вареное 1шт.	1 / 0 (г)	63 (ккал)
6,41Б каша из крупы пшеничной молочная вязкая с СБКС	200 / 5 (г)	286,4 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
-----------------------------	-------------	-------------

#### Обед

1,78 борщ с мясом	535 / 10 (г)	249 (ккал)
2,160 макароны с отварным мясом	50 / 200 (г)	439 (ккал)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

#### Полдник

11,3 апельсины	200 / 0 (г)	75,6 (ккал)
----------------	-------------	-------------

#### Ужин

2,81 печень тушеная в сметанном соусе	50 / 50 (г)	168,4 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)

#### 21 час

11,125 кисель из повидла (джема) 2 вар.	200 / 0 (г)	148 (ккал)
---	-------------	------------

#### На день

16,21 на весь день по диете ВБД	0 / 0 (г)	1067,56 (ккал)
---------------------------------	-----------	----------------

---

Общая энергетическая ценность	2800,46 (ккал)
Содержание белков	97,93 (г)
Содержание углеводов	404,37 (г)
Содержание жиров	82,44 (г)