

МЕНЮ

Диета ВБД Понедельник

1-й завтрак

5,17	Пудинг творожный запеченный без сахара	140 / 0 (г)	264 (ккал)
6,29	Каша гречневая молочная вязкая без сахара	195 / 5 (г)	259 (ккал)
12,33а	Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
11,53б	Какао с молоком б/с	200 / 0 (г)	77 (ккал)
15,11	Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,32а	Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)

2-й завтрак

11,153	Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)
3,2	Треска отварная (филе производств)	100 / 0 (г)	81 (ккал)
11,82	Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

9,143	Салат из свежих огурцов, сельдерея, дайкона с р/м	130 / 10 (г)	110,3 (ккал)
1,78а	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	500 / 10 (г)	197,95 (ккал)
2,98б	Куры отварные (грудки)	75 / 0 (г)	188 (ккал)
8,39в	Цветная капуста отварная	150 / 10 (г)	120 (ккал)
11,106б	Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)
12,33а	Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

11,79а	Сок томатный (200 мл)	200 / 0 (г)	34 (ккал)
12,24б	Вафли диабетические	65 / 0 (г)	347 (ккал)

Ужин

13,49б	Салат овощной с майонезом	120 / 20 (г)	184,12 (ккал)
2,2а	Мясо отварное	75 / 0 (г)	204,68 (ккал)
8,51	Рагу из овощей	180 / 0 (г)	191 (ккал)
12,33а	Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
11,35	Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)

Ужин2

5,35	Кефир жирный 3,2% (200 г)	200 / 0 (г)	112 (ккал)
------	---------------------------	-------------	------------

На день

16,101	Соль	6 / 0 (г)	0 (ккал)
--------	------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	3258,79 (ккал)
Содержание белков	138,51 (г)
Содержание углеводов	322,58 (г)
Содержание жиров	154,04 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Вторник

1-й завтрак

11,17 Лимон (порциями)	7 / 0 (г)	2 (ккал)
6,35в Каша пшеничная молочная вязкая без сахара	195 / 5 (г)	212 (ккал)
5,53 Сыр (порциями)	50 / 0 (г)	182 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

2-й завтрак

2,107 Суфле из отварной курицы паровое (куры грудки)	90 / 0 (г)	215 (ккал)
11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,153 Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)

Обед

11,1066 Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)
9,144б Салат из б/к капусты, моркови, кукурузы и зелени с р/м	130 / 10 (г)	131,41 (ккал)
1,87 Суп-харчо	465 / 35 (г)	375 (ккал)
8,27 Морковь тушеная в молочном соусе	185 / 0 (г)	134 (ккал)
3,27г Форель отварная	100 / 0 (г)	250,2 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

5,34а Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)
5,11б Суфле творожное паровое б/с	140 / 0 (г)	254 (ккал)

Ужин

2,27а Рулет мясной фаршированный омлетом	115 / 0 (г)	180,95 (ккал)
9,145 Салат "Изумительный" с майонезом	120 / 20 (г)	259,44 (ккал)
8,45а Баклажаны тушеные	155 / 0 (г)	165 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Ужин2

5,35 Кефир жирный 3,2% (200 г)	200 / 0 (г)	112 (ккал)
--------------------------------	-------------	------------

На день

16,101 Соль	6 / 0 (г)	0 (ккал)
-------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	3276,19 (ккал)
Содержание белков	165,4 (г)
Содержание углеводов	265,94 (г)
Содержание жиров	174,48 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Среда

1-й завтрак

4,6а Омлет вареный на пару	100 / 5 (г)	152 (ккал)
6,29 Каша гречневая молочная вязкая без сахара	195 / 5 (г)	259 (ккал)
11,52 Кофейный напиток б/с	200 / 0 (г)	58 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

2-й завтрак

11,153 Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)
5,17 Пудинг творожный запеченный без сахара	140 / 0 (г)	264 (ккал)
11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

9,50 Салат из моркови, изюма, яблок с р/м	130 / 10 (г)	162,4 (ккал)
1,77б Щи из свежей капусты на мясном бульоне	500 / 10 (г)	141 (ккал)
8,77 Брокколи отварная	150 / 10 (г)	124,9 (ккал)
11,106б Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
2,2а Мясо отварное	75 / 0 (г)	204,68 (ккал)

Полдник

11,108в Кисель из фруктового сока б/с	200 / 0 (г)	46 (ккал)
12,24б Вафли диабетические	65 / 0 (г)	347 (ккал)

Ужин

9,143 Салат из свежих огурцов, сельдерея, дайкона с р/м	130 / 10 (г)	110,3 (ккал)
3,8б Биточки (котлеты) рыбные паровые из трески (без панировки)	115 / 0 (г)	118,49 (ккал)
8,41а Кабачки тушеные в сметанном соусе	180 / 0 (г)	121 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Ужин2

5,35 Кефир жирный 3,2% (200 г)	200 / 0 (г)	112 (ккал)
--------------------------------	-------------	------------

На день

16,101 Соль	6 / 0 (г)	0 (ккал)
-------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2935,96 (ккал)
Содержание белков	124,36 (г)
Содержание углеводов	295,39 (г)
Содержание жиров	137,34 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Четверг

1-й завтрак

6,416 Каша из пшеничной крупы б/с	195 / 5 (г)	203 (ккал)
5,53 Сыр (порциями)	50 / 0 (г)	182 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
11,17 Лимон (порциями)	7 / 0 (г)	2 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

2-й завтрак

11,153 Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)
4,1 Яйцо вареное (1 штука)	1 / 0 (г)	63 (ккал)
11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

9,143 Салат из свежих огурцов, сельдерея, дайкона с р/м	130 / 10 (г)	110,3 (ккал)
1,68 Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	500 / 10 (г)	172 (ккал)
2,85 Язык отварной	75 / 0 (г)	201 (ккал)
7,53 Фасоль стручковая с яйцом запеченная	235 / 0 (г)	241 (ккал)
11,1066 Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

5,34а Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)
5,116 Суфле творожное паровое б/с	140 / 0 (г)	254 (ккал)

Ужин

8,51 Рагу из овощей	180 / 0 (г)	191 (ккал)
9,60 Салат из свеклы, яблок и изюма с р/м	130 / 10 (г)	158,16 (ккал)
2,986 Куры отварные (грудки)	75 / 0 (г)	188 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Ужин2

5,35 Кефир жирный 3,2% (200 г)	200 / 0 (г)	112 (ккал)
--------------------------------	-------------	------------

На день

16,101 Соль	6 / 0 (г)	0 (ккал)
-------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2880,65 (ккал)
Содержание белков	124,89 (г)
Содержание углеводов	244,01 (г)
Содержание жиров	152,78 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Пятница

1-й завтрак

6,21	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	195 / 5 (г)	190 (ккал)
5,2	Творог мягкий н/ж (250 гр.)	250 / 0 (г)	143 (ккал)
11,53б	Какао с молоком б/с	200 / 0 (г)	77 (ккал)
15,11	Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,33а	Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

2-й завтрак

11,82	Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,153	Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)
3,34б	Суфле из отварной рыбы паровое (из филе трески)	105 / 0 (г)	143,85 (ккал)

Обед

9,66	Салат из б/кочанной капусты, зеленого лука, клюквы с р/м	130 / 10 (г)	142 (ккал)
1,86а	Суп - пюре гороховый на м/б	500 / 10 (г)	233 (ккал)
8,5	Каша гречневая рассыпчатая (1вар.)	125 / 5 (г)	234 (ккал)
11,106б	Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)
12,33а	Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
2,98б	Куры отварные (грудки)	75 / 0 (г)	188 (ккал)

Полдник

12,31а	Печенье диабет	55 / 0 (г)	238 (ккал)
11,79а	Сок томатный (200 мл)	200 / 0 (г)	34 (ккал)

Ужин

13,49б	Салат овощной с майонезом	120 / 20 (г)	184,12 (ккал)
2,85	Язык отварной	75 / 0 (г)	201 (ккал)
8,41а	Кабачки тушеные в сметанном соусе	180 / 0 (г)	121 (ккал)
11,35	Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,33а	Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Ужин2

5,35	Кефир жирный 3,2% (200 г)	200 / 0 (г)	112 (ккал)
------	---------------------------	-------------	------------

На день

16,101	Соль	6 / 0 (г)	0 (ккал)
--------	------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2956,16 (ккал)
Содержание белков	155,07 (г)
Содержание углеводов	314,2 (г)
Содержание жиров	120,54 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Суббота

1-й завтрак

6,416 Каша из пшеничной крупы б/с	195 / 5 (г)	203 (ккал)
5,53 Сыр (порциями)	50 / 0 (г)	182 (ккал)
11,17 Лимон (порциями)	7 / 0 (г)	2 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)

2-й завтрак

2,107 Суфле из отварной курицы паровое (куры грудки)	90 / 0 (г)	215 (ккал)
11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,153 Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)

Обед

6,42а Каша перловая рассыпчатая	125 / 5 (г)	211,7 (ккал)
1,62в Суп с яичными хлопьями на кур. б-не	500 / 0 (г)	192 (ккал)
2,126 Мясо тушенное в кисло-сладком соусе	75 / 35 (г)	178,15 (ккал)
9,50 Салат из моркови, изюма, яблок с р/м	130 / 10 (г)	162,4 (ккал)
11,106б Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

12,246 Вафли диабетические	65 / 0 (г)	347 (ккал)
5,34а Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)

Ужин

8,45а Баклажаны тушенные	155 / 0 (г)	165 (ккал)
9,111а Винегрет с р/м (1вар.)	130 / 10 (г)	152 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
3,2 Треска отварная (филе производств)	100 / 0 (г)	81 (ккал)
9,27а Сельдь нежирная	30 / 0 (г)	43,5 (ккал)

Ужин2

5,35 Кефир жирный 3,2% (200 г)	200 / 0 (г)	112 (ккал)
--------------------------------	-------------	------------

На день

16,101 Соль	6 / 0 (г)	0 (ккал)
-------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	3049,94 (ккал)
Содержание белков	120,16 (г)
Содержание углеводов	327,67 (г)
Содержание жиров	138,93 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Воскресенье

1-й завтрак

6,35в Каша пшеничная молочная вязкая без сахара	195 / 5 (г)	212 (ккал)
4,1 Яйцо вареное (1 штука)	1 / 0 (г)	63 (ккал)
11,52 Кофейный напиток б/с	200 / 0 (г)	58 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

2-й завтрак

11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
3,34б Суфле из отварной рыбы паровое (из филе трески)	105 / 0 (г)	143,85 (ккал)
11,153 Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)

Обед

8,5 Каша гречневая рассыпчатая (1вар.)	125 / 5 (г)	234 (ккал)
1,80 Рассольник на мясном бульоне	500 / 10 (г)	152 (ккал)
2,123а Мясо тушеное в сметанном соусе (говядина блочная)	75 / 45 (г)	230,28 (ккал)
9,60 Салат из свеклы, яблок и изюма с р/м	130 / 10 (г)	158,16 (ккал)
11,106б Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

12,24б Вафли диабетические	65 / 0 (г)	347 (ккал)
5,34а Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)

Ужин

9,145 Салат "Изумительный" с майонезом	120 / 20 (г)	259,44 (ккал)
2,98б Куры отварные (грудки)	75 / 0 (г)	188 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
8,77 Брокколи отварная	150 / 10 (г)	124,9 (ккал)

Ужин2

5,35 Кефир жирный 3,2% (200 г)	200 / 0 (г)	112 (ккал)
--------------------------------	-------------	------------

На день

16,101 Соль	6 / 0 (г)	0 (ккал)
-------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	3085,82 (ккал)
Содержание белков	137,51 (г)
Содержание углеводов	306,16 (г)
Содержание жиров	149,57 (г)