

## МЕНЮ

### Диета ЩД Понедельник

#### 1-й завтрак

4,6 омлет паровой	115 / 0 (г)	169 (ккал)
6,5Б каша рисовая молочная вязкая 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

1,36 Суп пюре из зеленого горошка и моркови	500 / 10 (г)	192 (ккал)
3,1 рыба отварная / пикша св.морож.б.голови потрош./	100 / 0 (г)	74,7 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

#### Полдник

11,30 яблоко печеное	174 / 0 (г)	90,33 (ккал)
----------------------	-------------	--------------

#### Ужин

2,15 котлеты мясные паровые 110 г	110 / 0 (г)	230 (ккал)
8,7 каша гречневая молочная вязкая	200 / 5 (г)	218,3 (ккал)

#### 21 час

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

#### На день

16,1 на весь день по диете- ЩД	0 / 0 (г)	936,82 (ккал)
--------------------------------	-----------	---------------

---

---

Общая энергетическая ценность	2723,03 (ккал)
Содержание белков	107,07 (г)
Содержание углеводов	369,89 (г)
Содержание жиров	91,12 (г)

## МЕНЮ

### Диета ЩД Вторник

#### 1-й завтрак

5,63 сыр протертый 30г.	30 / 0 (г)	118,8 (ккал)
6,1Б каша манная молочная вязкая с СБКС	200 / 5 (г)	232 (ккал)

#### 2-й завтрак

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

#### Обед

1,59 борщок прот вегет. со сметаной	300 / 10 (г)	205 (ккал)
2,49 запеканка картофельная с мясом	240 / 10 (г)	397 (ккал)
11,124 кисель из повидла (джема).	200 / 0 (г)	148 (ккал)

#### Полдник

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

#### Ужин

6,33 крупеник из гречневой крупы с творогом запеченный	220 / 0 (г)	369 (ккал)
--	-------------	------------

#### 21 час

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

#### На день

16,1 на весь день по диете- ЩД	0 / 0 (г)	936,82 (ккал)
--------------------------------	-----------	---------------

---

Общая энергетическая ценность	2594,6 (ккал)
Содержание белков	90,59 (г)
Содержание углеводов	372,6 (г)
Содержание жиров	84,99 (г)

## МЕНЮ

### Диета ЩД      Среда

#### 1-й завтрак

4,6 омлет паровой	115 / 0 (г)	169 (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

1,22 суп манный на мясном бульоне с протертыми овощами	500 / 10 (г)	192 (ккал)
2,15 котлеты мясные паровые 110 г	110 / 0 (г)	230 (ккал)
8,5 каша гречневая рассыпчатая	125 / 5 (г)	234 (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.голова 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

16,1 на весь день по диете- ЩД	0 / 0 (г)	936,82 (ккал)
--------------------------------	-----------	---------------

---

---

Общая энергетическая ценность	2719,31 (ккал)
Содержание белков	106,17 (г)
Содержание углеводов	377,67 (г)
Содержание жиров	86,73 (г)

## МЕНЮ

### Диета ЩД Четверг

#### 1-й завтрак

5,63 сыр протертый 30г.	30 / 0 (г)	118,8 (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)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

#### Полдник

11,30 яблоко печеное	174 / 0 (г)	90,33 (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

16,1 на весь день по диете- ЩД	0 / 0 (г)	936,82 (ккал)
--------------------------------	-----------	---------------

---

Общая энергетическая ценность	2737,77 (ккал)
Содержание белков	93,39 (г)
Содержание углеводов	381,26 (г)
Содержание жиров	91,77 (г)

## МЕНЮ

### Диета ЩД      Пятница

#### 1-й завтрак

4,6 омлет паровой	115 / 0 (г)	169 (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

1,23 суп рисовый молочный протертый	500 / 0 (г)	242 (ккал)
2,58 пудинг из вермишели с мясом	250 / 0 (г)	462 (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'головы потрош./	100 / 0 (г)	74,7 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)

#### 21 час

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

#### На день

16,1 на весь день по диете- ЩД	0 / 0 (г)	936,82 (ккал)
--------------------------------	-----------	---------------

---

Общая энергетическая ценность	2787,4 (ккал)
Содержание белков	107,31 (г)
Содержание углеводов	401,08 (г)
Содержание жиров	84,22 (г)

**МЕНЮ**  
**Диета ЩД      Суббота**

**1-й завтрак**

5,63 сыр протертый 30г.	30 / 0 (г)	118,8 (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**

1,27 суп пюре из риса с овощами	500 / 10 (г)	279 (ккал)
2,11 фрикадельки мясные паровые (гов.блоч.)	105 / 5 (г)	218 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

**Полдник**

11,30 яблоко печеное	174 / 0 (г)	90,33 (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**

16,1 на весь день по диете- ЩД	0 / 0 (г)	936,82 (ккал)
--------------------------------	-----------	---------------

---

---

Общая энергетическая ценность	2719,29 (ккал)
Содержание белков	93,84 (г)
Содержание углеводов	382,32 (г)
Содержание жиров	89 (г)

## МЕНЮ

### Диета ЩД Воскресенье

#### 1-й завтрак

4,6 омлет паровой	115 / 0 (г)	169 (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

1,25 суп из пшеничной крупы молочный протёртый	500 / 0 (г)	281,8 (ккал)
2,58 пудинг из вермишели с мясом	250 / 0 (г)	462 (ккал)
11,105 компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

#### Полдник

11,3 апельсины	200 / 0 (г)	75,6 (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

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

#### На день

16,1 на весь день по диете- ЩД	0 / 0 (г)	936,82 (ккал)
--------------------------------	-----------	---------------

---

---

Общая энергетическая ценность	2963,96 (ккал)
Содержание белков	105,49 (г)
Содержание углеводов	431,74 (г)
Содержание жиров	90,26 (г)