

МЕНЮ

Диета ЩД Понедельник

1-й завтрак

5,61 Чудо-творожок	150 / 0 (г)	168 (ккал)
6,28 Каша гречневая молочная вязкая	195 / 5 (г)	278 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)

2-й завтрак

11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,4 Бананы (порциями)	200 / 0 (г)	109 (ккал)

Обед

1,101а *Суп-пюре рыбный из консерв	500 / 0 (г)	277,08 (ккал)
2,107 Суфле из отварной курицы паровое (куры грудки)	90 / 0 (г)	215 (ккал)
8,39б пюре из цветной капусты	180 / 5 (г)	116 (ккал)
11,10б Компот из смеси сухофруктов	200 / 0 (г)	123 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

11,71 Сок фруктовый (200 мл)	200 / 0 (г)	76 (ккал)
12,24б Вафли диабетические	65 / 0 (г)	347 (ккал)

Ужин

9,52 Салат из свеклы с р/м	130 / 10 (г)	146 (ккал)
2,6 Суфле из отварного мяса паровое (говяд. б/костн)	115 / 0 (г)	226 (ккал)
8,24 Пюре картофельное	170 / 5 (г)	172 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (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	3042,91 (ккал)
Содержание белков	114,25 (г)
Содержание углеводов	391,14 (г)
Содержание жиров	120,31 (г)

МЕНЮ

Диета ЩД Вторник

1-й завтрак

15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
6,20 Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая	195 / 5 (г)	209 (ккал)
5,61 Чудо-творожок	150 / 0 (г)	168 (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)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)

2-й завтрак

11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,31б Яблоко печеное	150 / 0 (г)	88,36 (ккал)

Обед

1,68в Суп-пюре овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	500 / 0 (г)	147 (ккал)
3,34б Суфле из отварной рыбы паровое (из филе трески)	105 / 0 (г)	143,85 (ккал)
11,108а Кисель из фруктового сока	200 / 0 (г)	157,1 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
8,24 Пюре картофельное	170 / 5 (г)	172 (ккал)

Полдник

5,11 Суфле творожное паровое (из творога полужирного)	150 / 0 (г)	292 (ккал)
5,34а Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)

Ужин

8,66 Горошек зеленый консервированный	100 / 0 (г)	30,15 (ккал)
2,6 Суфле из отварного мяса паровое (говяд. б/костн)	115 / 0 (г)	226 (ккал)
8,29 Пюре морковное	150 / 5 (г)	90 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (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	2603,29 (ккал)
Содержание белков	134,62 (г)
Содержание углеводов	327,72 (г)
Содержание жиров	95,12 (г)

МЕНЮ

Диета ЩД _____ Среда

1-й завтрак

4,14 Омлет из яичных белков паровой	70 / 5 (г)	87 (ккал)
6,3 Каша манная жидкая на воде	245 / 5 (г)	183 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)

2-й завтрак

11,316 Яблоко печеное	150 / 0 (г)	88,36 (ккал)
11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

1,72в Суп -пюре перловый на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	500 / 0 (г)	147 (ккал)
2,6 Суфле из отварного мяса паровое (говяд. б/костн)	115 / 0 (г)	226 (ккал)
8,68 пюре из брокколи	180 / 5 (г)	116 (ккал)
11,106 Компот из смеси сухофруктов	200 / 0 (г)	123 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

12,24а Вафли 75	75 / 0 (г)	388 (ккал)
5,63а Чудо-йогурт 2,5% жирности	125 / 0 (г)	128,75 (ккал)

Ужин

9,52 Салат из свеклы с р/м	130 / 10 (г)	146 (ккал)
3,34б Суфле из отварной рыбы паровое (из филе трески)	105 / 0 (г)	143,85 (ккал)
8,24 Пюре картофельное	170 / 5 (г)	172 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (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	2738,79 (ккал)
Содержание белков	105,13 (г)
Содержание углеводов	362,22 (г)
Содержание жиров	102,49 (г)

МЕНЮ

Диета ЩД Четверг

1-й завтрак

6,40	Каша из пшеничной крупы молочная	195 / 5 (г)	222 (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)
12,32а	Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
15,16	Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)

2-й завтрак

11,82	Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,4	Бананы (порциями)	200 / 0 (г)	109 (ккал)

Обед

1,68в	Суп-пюре овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	500 / 0 (г)	147 (ккал)
2,6	Суфле из отварного мяса паровое (говяд. б/костн)	115 / 0 (г)	226 (ккал)
8,39б	пюре из цветной капусты	180 / 5 (г)	116 (ккал)
11,115	Кисель из кураги (густой)	200 / 0 (г)	152 (ккал)
12,33а	Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

5,11	Суфле творожное паровое (из творога полужирного)	150 / 0 (г)	292 (ккал)
5,34а	Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)

Ужин

9,135	икра из моркови	100 / 0 (г)	81 (ккал)
2,107	Суфле из отварной курицы паровое (куры грудки)	90 / 0 (г)	215 (ккал)
11,35	Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16	Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
12,32а	Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
8,51	Рагу из овощей	180 / 0 (г)	191 (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	2812,83 (ккал)
Содержание белков	115,3 (г)
Содержание углеводов	325,03 (г)
Содержание жиров	117,78 (г)

МЕНЮ

Диета ЩД Пятница

1-й завтрак

5,61а Творожок "Данон"	170 / 0 (г)	178,5 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
6,20 Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая	195 / 5 (г)	209 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)

2-й завтрак

11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,4 Бананы (порциями)	200 / 0 (г)	109 (ккал)

Обед

1,72в Суп -пюре перловый на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	500 / 0 (г)	147 (ккал)
2,107 Суфле из отварной курицы паровое (куры грудки)	90 / 0 (г)	215 (ккал)
8,29 Пюре морковное	150 / 5 (г)	90 (ккал)
11,106 Компот из смеси сухофруктов	200 / 0 (г)	123 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

12,34 Печенье 50гр.	50 / 0 (г)	231 (ккал)
11,71 Сок фруктовый (200 мл)	200 / 0 (г)	76 (ккал)

Ужин

2,6 Суфле из отварного мяса паровое (говяд. б/костн)	115 / 0 (г)	226 (ккал)
8,8 Каша гречневая вязкая протертая на воде	195 / 5 (г)	234 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
9,52 Салат из свеклы с р/м	130 / 10 (г)	146 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (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	2774,33 (ккал)
Содержание белков	98,24 (г)
Содержание углеводов	374,56 (г)
Содержание жиров	99,59 (г)

МЕНЮ

Диета ЩД _____ Суббота

1-й завтрак

11,17 Лимон (порциями)	7 / 0 (г)	2 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
6,1 Каша манная молочная вязкая	195 / 5 (г)	261 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
5,53 Сыр (порциями)	50 / 0 (г)	182 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)

2-й завтрак

11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,31б Яблоко печеное	150 / 0 (г)	88,36 (ккал)

Обед

1,62д Суп с яичными хлопьями на кур. б-не	500 / 0 (г)	220,48 (ккал)
2,6 Суфле из отварного мяса паровое (говяд. б/костн)	115 / 0 (г)	226 (ккал)
8,68 пюре из брокколи	180 / 5 (г)	116 (ккал)
11,114 Кисель из клюквы	200 / 0 (г)	110 (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)
12,24а Вафли 75	75 / 0 (г)	388 (ккал)

Ужин

9,133 икра из цветной капусты	100 / 0 (г)	79,15 (ккал)
3,34б Суфле из отварной рыбы паровое (из филе трески)	105 / 0 (г)	143,85 (ккал)
8,24 Пюре картофельное	170 / 5 (г)	172 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (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	2866,67 (ккал)
Содержание белков	115,19 (г)
Содержание углеводов	365,4 (г)
Содержание жиров	111,75 (г)

МЕНЮ

Диета ЩД Воскресенье

1-й завтрак

15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
1,20 Суп молочный с вермишелью	500 / 0 (г)	320 (ккал)
4,14 Омлет из яичных белков паровой	70 / 5 (г)	87 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)

2-й завтрак

11,31а Яблоко печеное (2вар.)	140 / 0 (г)	79 (ккал)
11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

1,72в Суп -пюре перловый на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	500 / 0 (г)	147 (ккал)
2,6 Суфле из отварного мяса паровое (говяд. б/костн)	115 / 0 (г)	226 (ккал)
8,8 Каша гречневая вязкая протертая на воде	195 / 5 (г)	234 (ккал)
11,101 Компот из черносслива	200 / 0 (г)	105 (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)
12,34 Печенье 50гр.	50 / 0 (г)	231 (ккал)

Ужин

9,134 икра из брокколи	100 / 0 (г)	76,45 (ккал)
8,24 Пюре картофельное	170 / 5 (г)	172 (ккал)
2,107 Суфле из отварной курицы паровое (куры грудки)	90 / 0 (г)	215 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (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	2770,28 (ккал)
Содержание белков	101,53 (г)
Содержание углеводов	352,89 (г)
Содержание жиров	106,76 (г)