

## МЕНЮ

### Диета НКД Понедельник

#### 1-й завтрак

7,35 шницель капустный жареный в слив. масле б/соли	165 / 0 (г)	136 (ккал)
11,53 какао с молоком	200 / 0 (г)	77 (ккал)

#### 2-й завтрак

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

#### Обед

1,57 щи из свеж.капусты вегетарианские	500 / 10 (г)	163 (ккал)
3,82 рыба отварная(пикша св.мор.б/сол.потр.) б/соли	50 / 0 (г)	112,16 (ккал)
8,48 Горошек зелёный отварной	200 / 0 (г)	94,6 (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

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

16,25 на весь день по диете НКД	0 / 0 (г)	260,9 (ккал)
---------------------------------	-----------	--------------

---

---

Общая энергетическая ценность	1588,96 (ккал)
Содержание белков	72,27 (г)
Содержание углеводов	183,22 (г)
Содержание жиров	61,81 (г)

## МЕНЮ

### Диета НКД Вторник

#### 1-й завтрак

5,91 сыр порциями 30 г.	30 / 0 (г)	106 (ккал)
8,30 свекла отварная	150 / 0 (г)	81 (ккал)

#### 2-й завтрак

5,61 биойогурт	125 / 0 (г)	78,2 (ккал)
11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)

#### Обед

1,58 борщ вегетарианский со сметаной	500 / 10 (г)	146 (ккал)
2,33 гуляш из отварного мяса	50 / 55 (г)	213,18 (ккал)
8,5 каша гречневая рассыпчатая	125 / 5 (г)	234 (ккал)
11,107 компот из компотной смеси б/сахара	200 / 0 (г)	48 (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

16,25 на весь день по диете НКД	0 / 0 (г)	260,9 (ккал)
---------------------------------	-----------	--------------

---

---

Общая энергетическая ценность	1774,26 (ккал)
Содержание белков	71,02 (г)
Содержание углеводов	172,25 (г)
Содержание жиров	82,9 (г)

## МЕНЮ

### Диета НКД      Среда

#### 1-й завтрак

4,1 яйцо вареное 1шт.	1 / 0 (г)	63 (ккал)
6,21Б Каша геркулес. молочная б/сах. с СБКС	200 / 5 (г)	223 (ккал)
11,53 какао с молоком	200 / 0 (г)	77 (ккал)

#### 2-й завтрак

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

#### Обед

1,85 суп гороховый вег.со сметан.	500 / 10 (г)	224 (ккал)
2,155 Капуста туш. с отв. мясом 1\2 порции б/соли	125 / 0 (г)	186,76 (ккал)
11,107 компот из компотной смеси б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)

#### Ужин

3,82 рыба отварная(пикша св.мор.б\гол.потр.) б/соли	50 / 0 (г)	112,16 (ккал)
9,117 икра кабачковая (консервы)	180 / 0 (г)	223,5 (ккал)

#### 21 час

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

#### На день

16,25 на весь день по диете НКД	0 / 0 (г)	260,9 (ккал)
---------------------------------	-----------	--------------

---

Общая энергетическая ценность	1530,7 (ккал)
Содержание белков	75,47 (г)
Содержание углеводов	141,19 (г)
Содержание жиров	73,23 (г)

## МЕНЮ

### Диета НКД Четверг

#### 1-й завтрак

5,91 сыр порциями 30 г.	30 / 0 (г)	106 (ккал)
8,48 Горошек зелёный отварной	200 / 0 (г)	94,6 (ккал)

#### 2-й завтрак

5,61 биойогурт	125 / 0 (г)	78,2 (ккал)
11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)

#### Обед

1,57 щи из свеж.капусты вегетарианские	500 / 10 (г)	163 (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

9,113 винегрет б/соли,б/масла	200 / 0 (г)	106,14 (ккал)
-------------------------------	-------------	---------------

#### 21 час

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

#### На день

16,25 на весь день по диете НКД	0 / 0 (г)	260,9 (ккал)
---------------------------------	-----------	--------------

---

---

Общая энергетическая ценность	1487,14 (ккал)
Содержание белков	61 (г)
Содержание углеводов	173,2 (г)
Содержание жиров	59,25 (г)

## МЕНЮ

### Диета НКД      Пятница

#### 1-й завтрак

4,1 яйцо вареное 1шт.	1 / 0 (г)	63 (ккал)
8,30 свекла отварная	150 / 0 (г)	81 (ккал)
11,53 какао с молоком	200 / 0 (г)	77 (ккал)

#### 2-й завтрак

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

#### Обед

1,81 Суп рассольник вегетарианский со сметаной	500 / 10 (г)	186 (ккал)
2,27 рулет мясной паровой	115 / 5 (г)	266 (ккал)
8,48 Горошек зелёный отварной	200 / 0 (г)	94,6 (ккал)
11,107 компот из компотной смеси б/сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)

#### Полдник

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

#### Ужин

3,82 рыба отварная(пикша св.мор.б/гол.потр.) б/соли	50 / 0 (г)	112,16 (ккал)
8,26 морковь отварная с раст. маслом б/соли	150 / 5 (г)	100 (ккал)

#### 21 час

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

#### На день

16,25 на весь день по диете НКД	0 / 0 (г)	260,9 (ккал)
---------------------------------	-----------	--------------

---

Общая энергетическая ценность	1477,04 (ккал)
Содержание белков	70,76 (г)
Содержание углеводов	160,77 (г)
Содержание жиров	60,74 (г)

## МЕНЮ

### Диета НКД      Суббота

#### 1-й завтрак

5,91 сыр порциями 30 г.	30 / 0 (г)	106 (ккал)
6,21Б Каша геркулес. молочная б/сах. с СБКС	200 / 5 (г)	223 (ккал)

#### 2-й завтрак

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

#### Обед

1,57 щи из свеж.капусты вегетарианские	500 / 10 (г)	163 (ккал)
2,35 рагу из овощей с отварным мясом	50 / 210 (г)	267 (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

2,42 бифштекс жар. 55 г.	55 / 0 (г)	236 (ккал)
8,30 свекла отварная	150 / 0 (г)	81 (ккал)

#### 21 час

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

#### На день

16,25 на весь день по диете НКД	0 / 0 (г)	260,9 (ккал)
---------------------------------	-----------	--------------

---

---

Общая энергетическая ценность	1557,32 (ккал)
Содержание белков	71,68 (г)
Содержание углеводов	177,05 (г)
Содержание жиров	72,38 (г)

## МЕНЮ

### Диета НКД Воскресенье

#### 1-й завтрак

4,1 яйцо вареное 1шт.	1 / 0 (г)	63 (ккал)
8,48 Горошек зелёный отварной	200 / 0 (г)	94,6 (ккал)

#### 2-й завтрак

11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)
5,61 биоогурт	125 / 0 (г)	78,2 (ккал)

#### Обед

1,58 борщ вегетарианский со сметаной	500 / 10 (г)	146 (ккал)
2,158 Ленивые голубцы с отв. мясом 1\2порции б\соли	140 / 0 (г)	230 (ккал)
11,107 компот из компотной смеси б\сахара	200 / 0 (г)	48 (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)

#### На день

16,25 на весь день по диете НКД	0 / 0 (г)	260,9 (ккал)
---------------------------------	-----------	--------------

---

---

Общая энергетическая ценность	1385,2 (ккал)
Содержание белков	56,64 (г)
Содержание углеводов	156,88 (г)
Содержание жиров	56,56 (г)