

МЕНЮ

Диета НБД Понедельник

1-й завтрак

6,16 каша геркул. мол.вязкая б\соли 200 / 5 (г) 202 (ккал)

2-й завтрак

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

Обед

1,34 суп пюре из зелёного горошка и моркови б\соли 500 / 10 (г) 192 (ккал)

8,25 пюре картофельное б\соли 170 / 5 (г) 172 (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

6,61 макароны отварные б\соли 150 / 10 (г) 244,42 (ккал)

8,20 картофель отварной с раст. маслом б\соли 200 / 10 (г) 303,5 (ккал)

21 час

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

На день

16,22 на весь день по диете НБД 0 / 0 (г) 905,52 (ккал)

Общая энергетическая ценность	2305,15 (ккал)
Содержание белков	52,93 (г)
Содержание углеводов	345,31 (г)
Содержание жиров	79,13 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Вторник

1-й завтрак

11,30 яблоко печеное	174 / 0 (г)	90,33 (ккал)
6,34 каша пшеничная мол.вязкая б/соли	200 / 5 (г)	249,2 (ккал)

2-й завтрак

11,71 сок фруктовый	0.2 / 0 (г)	76 (ккал)
11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)

Обед

1,64 Борщ вег.со сметан. б/соли	500 / 10 (г)	146 (ккал)
2,48 запеканка картофельная с мясом 120 г.б/соли.	120 / 5 (г)	199 (ккал)
8,45 Зелёный горошек отв.с раст.масл.б/соли	70 / 10 (г)	118,08 (ккал)
11,124 кисель из повидла (джема).	200 / 0 (г)	148 (ккал)

Полдник

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

Ужин

6,14 плов из риса с черносливом	240 / 0 (г)	361 (ккал)
---------------------------------	-------------	------------

21 час

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

На день

16,22 на весь день по диете НБД	0 / 0 (г)	905,52 (ккал)
---------------------------------	-----------	---------------

Общая энергетическая ценность	2481,11 (ккал)
Содержание белков	55,98 (г)
Содержание углеводов	389,66 (г)
Содержание жиров	77,09 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Среда

1-й завтрак

6,16 каша геркул. мол.вязкая б\соли	200 / 5 (г)	202 (ккал)
11,30 яблоко печеное	174 / 0 (г)	90,33 (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)
8,39 капуста туш. в томатн.соусе б\соли	200 / 0 (г)	149,2 (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)
7,22 котлеты морковные запеченные без сахара, б\соли	190 / 0 (г)	216 (ккал)

21 час

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

На день

16,22 на весь день по диете НБД	0 / 0 (г)	905,52 (ккал)
---------------------------------	-----------	---------------

Общая энергетическая ценность	2101,13 (ккал)
Содержание белков	63,35 (г)
Содержание углеводов	308,43 (г)
Содержание жиров	67,79 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Четверг

1-й завтрак

5,47 сметана 20% жирности с сахаром	25 / 5 (г)	70,86 (ккал)
6,62 каша кукурузная молочная вязкая б\соли	200 / 5 (г)	244,6 (ккал)

2-й завтрак

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

Обед

1,56 щи из свежей капусты вегетарианские б\соли	500 / 10 (г)	163 (ккал)
2,100 куры отварные (1 кат.потр.) б\с	50 / 0 (г)	117 (ккал)
8,24 пюре картофельное	200 / 5 (г)	204 (ккал)
11,107 компот из компотной смеси б\сахара	200 / 0 (г)	48 (ккал)

Полдник

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

Ужин

9,112 винегрет с растительным маслом	200 / 10 (г)	196,14 (ккал)
--------------------------------------	--------------	---------------

21 час

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

На день

16,22 на весь день по диете НБД	0 / 0 (г)	905,52 (ккал)
---------------------------------	-----------	---------------

Общая энергетическая ценность	2151,83 (ккал)
Содержание белков	52,62 (г)
Содержание углеводов	306,88 (г)
Содержание жиров	77,63 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Пятница

1-й завтрак

6,30 каша гречневая молочная вязкая б\соли	200 / 5 (г)	227,8 (ккал)
8,45 Зелёный горошек отв.с раст.масл.б\соли	70 / 10 (г)	118,08 (ккал)

2-й завтрак

11,71 сок фруктовый	0.2 / 0 (г)	76 (ккал)
11,83 отвар шиповника 2вар.	200 / 0 (г)	16,5 (ккал)

Обед

1,40 суп пюре из картофеля и моркови со смет. б\соли	500 / 10 (г)	240,27 (ккал)
2,163 Макароны с отварным мясом 1\2порции б\соли	25 / 100 (г)	219,5 (ккал)
11,124 кисель из повидла (джема).	200 / 0 (г)	148 (ккал)

Полдник

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

Ужин

8,18 картофель отварной с растительным маслом б\соли	150 / 5 (г)	169 (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

16,22 на весь день по диете НБД	0 / 0 (г)	905,52 (ккал)
---------------------------------	-----------	---------------

Общая энергетическая ценность	2392,55 (ккал)
Содержание белков	59,28 (г)
Содержание углеводов	350,17 (г)
Содержание жиров	83,78 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Суббота

1-й завтрак

6,16 каша геркул. мол.вязкая б\соли	200 / 5 (г)	202 (ккал)
15,34 крекер	30 / 0 (г)	96,5 (ккал)

2-й завтрак

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

Обед

1,26 суп-пюре из риса с овощами б\соли	500 / 10 (г)	279 (ккал)
2,12 фрикад.мясн. паров. (гов. блочн..)1\2порц. б\соли	50 / 2.5 (г)	109 (ккал)
8,25 пюре картофельное б\соли	170 / 5 (г)	172 (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

8,39 капуста туш. в томатн.соусе б\соли	200 / 0 (г)	149,2 (ккал)
---	-------------	--------------

21 час

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

На день

16,22 на весь день по диете НБД	0 / 0 (г)	905,52 (ккал)
---------------------------------	-----------	---------------

Общая энергетическая ценность	2179,05 (ккал)
Содержание белков	54,16 (г)
Содержание углеводов	335,8 (г)
Содержание жиров	69,67 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Воскресенье

1-й завтрак

7,22	котлеты морковные запеченные без сахара, б\соли	190 / 0 (г)	216 (ккал)
5,47	сметана 20% жирности с сахаром	25 / 5 (г)	70,86 (ккал)

2-й завтрак

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

Обед

1,64	Борщ вег.со сметан. б\соли	500 / 10 (г)	146 (ккал)
2,158	Ленивые голубцы с отв. мясом 1\2порции б\соли	140 / 0 (г)	230 (ккал)
11,105	компот из компотной смеси 2вариант	200 / 0 (г)	83 (ккал)

Полдник

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

Ужин

8,25	пюре картофельное б\соли	170 / 5 (г)	172 (ккал)
7,33	шницель капустный жареный на растит. масле, б\соли	170 / 0 (г)	193 (ккал)

21 час

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

На день

16,22	на весь день по диете НБД	0 / 0 (г)	905,52 (ккал)
-------	---------------------------	-----------	---------------

Общая энергетическая ценность	2256,48 (ккал)
Содержание белков	51,35 (г)
Содержание углеводов	332 (г)
Содержание жиров	79,94 (г)