

МЕНЮ

Диета НБД — Понедельник

1-й завтрак

6,28 Каша гречневая молочная вязкая	195 / 5 (г)	278 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (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

11,153 Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)
11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)

Обед

9,87а Салат из свежих помидоров, огурцов, зелени с р/м	130 / 10 (г)	117,7 (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)
8,2 Рис отварной рассыпчатый (2вар.)	160 / 10 (г)	252 (ккал)
11,106 Компот из смеси сухофруктов	200 / 0 (г)	123 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

12,31а Печенье диабет	55 / 0 (г)	238 (ккал)
11,71 Сок фруктовый (200 мл)	200 / 0 (г)	76 (ккал)

Ужин

12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
8,24 Пюре картофельное	170 / 5 (г)	172 (ккал)
9,52 Салат из свеклы с р/м	130 / 10 (г)	146 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (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

16,101а Соль	3 / 0 (г)	0 (ккал)
--------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2723,48 (ккал)
Содержание белков	66,01 (г)
Содержание углеводов	371,97 (г)
Содержание жиров	106,5 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Вторник

1-й завтрак

6,20 Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая	195 / 5 (г)	209 (ккал)
11,17 Лимон (порциями)	7 / 0 (г)	2 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (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

9,144б Салат из б/к капусты, моркови, кукурузы и зелени с р/м	130 / 10 (г)	131,41 (ккал)
1,68в Суп-пюре овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	500 / 0 (г)	147 (ккал)
3,27г Форель отварная	100 / 0 (г)	250,2 (ккал)
8,24 Пюре картофельное	170 / 5 (г)	172 (ккал)
11,156 Кисель из свеж/морож.фруктов	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)
5,11 Суфле творожное паровое (из творога полужирного)	150 / 0 (г)	292 (ккал)

Ужин

9,145а Салат "Изумительный" с растительным маслом	130 / 10 (г)	227,04 (ккал)
8,45а Баклажаны тушенные	155 / 0 (г)	165 (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

16,101а Соль	3 / 0 (г)	0 (ккал)
--------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2758,48 (ккал)
Содержание белков	101,42 (г)
Содержание углеводов	315,74 (г)
Содержание жиров	122,78 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Среда

1-й завтрак

6,5 Каша рисовая молочная вязкая	195 / 5 (г)	254 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (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)
11,153 Яблоки (порциями)	200 / 0 (г)	79 (ккал)

Обед

1,72в Суп -пюре перловый на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	500 / 0 (г)	147 (ккал)
9,50 Салат из моркови, изюма, яблок с р/м	130 / 10 (г)	162,4 (ккал)
2,46 Плов с отварным мясом на р/м	75 / 215 (г)	512,98 (ккал)
11,106 Компот из смеси сухофруктов	200 / 0 (г)	123 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

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

Ужин

9,143 Салат из свежих огурцов, сельдерея, дайкона с р/м	130 / 10 (г)	110,3 (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

16,101а Соль	3 / 0 (г)	0 (ккал)
--------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2933,26 (ккал)
Содержание белков	79,88 (г)
Содержание углеводов	387,97 (г)
Содержание жиров	119,14 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Четверг

1-й завтрак

12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
6,40 Каша из пшеничной крупы молочная	195 / 5 (г)	222 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
11,17 Лимон (порциями)	7 / 0 (г)	2 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)

2-й завтрак

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

Обед

1,68 Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	500 / 10 (г)	172 (ккал)
2,85а Язык отварной 1/2 порц.	35 / 0 (г)	100 (ккал)
7,53 Фасоль стручковая с яйцом запеченная	235 / 0 (г)	241 (ккал)
11,115 Кисель из кураги (густой)	200 / 0 (г)	152 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
9,143 Салат из свежих огурцов, сельдерея, дайкона с р/м	130 / 10 (г)	110,3 (ккал)

Полдник

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

Ужин

9,60 Салат из свеклы, яблок и изюма с р/м	130 / 10 (г)	158,16 (ккал)
8,51 Рагу из овощей	180 / 0 (г)	191 (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

16,101а Соль	3 / 0 (г)	0 (ккал)
--------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2693,29 (ккал)
Содержание белков	85,47 (г)
Содержание углеводов	319,35 (г)
Содержание жиров	119,95 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Пятница

1-й завтрак

6,35г Каша " Дружба" молочная вязкая с сахаром	195 / 5 (г)	269,51 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (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

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)
2,98б Куры отварные (грудки)	75 / 0 (г)	188 (ккал)
8,14в Макароны отварные	155 / 5 (г)	217 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
11,10б Компот из смеси сухофруктов	200 / 0 (г)	123 (ккал)

Полдник

11,71 Сок фруктовый (200 мл)	200 / 0 (г)	76 (ккал)
12,18 Оладьи из муки	100 / 0 (г)	321,18 (ккал)
15,18а Мед натуральный (порциями)	20 / 0 (г)	63 (ккал)

Ужин

9,52 Салат из свеклы с р/м	130 / 10 (г)	146 (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

16,101а Соль	3 / 0 (г)	0 (ккал)
--------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2915,52 (ккал)
Содержание белков	88,95 (г)
Содержание углеводов	411,13 (г)
Содержание жиров	105,76 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Суббота

1-й завтрак

6,5 Каша рисовая молочная вязкая	195 / 5 (г)	254 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)

2-й завтрак

11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,8а Груша (порциями)	200 / 0 (г)	76 (ккал)

Обед

9,50 Салат из моркови, изюма, яблок с р/м	130 / 10 (г)	162,4 (ккал)
1,62д Суп с яичными хлопьями на кур. б-не	500 / 0 (г)	220,48 (ккал)
8,5 Каша гречневая рассыпчатая (1вар.)	125 / 5 (г)	234 (ккал)
2,126 Мясо тушенное в кисло-сладком соусе	75 / 35 (г)	178,15 (ккал)
11,114 Кисель из клюквы	200 / 0 (г)	110 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)

Полдник

12,24а Вафли 75	75 / 0 (г)	388 (ккал)
5,34а Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)

Ужин

9,111а Винегрет с р/м (1вар.)	130 / 10 (г)	152 (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

16,101а Соль	3 / 0 (г)	0 (ккал)
--------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2890,86 (ккал)
Содержание белков	71,18 (г)
Содержание углеводов	403,4 (г)
Содержание жиров	108,04 (г)

МЕНЮ

Диета НБД Воскресенье

1-й завтрак

6,35 Каша пшеничная молочная вязкая	195 / 5 (г)	227 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (ккал)
11,35 Чай	200 / 0 (г)	0 (ккал)
15,16 Сахар-песок (порциями 10 гр.)	10 / 0 (г)	38 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)
15,11 Масло сливочное крестьянское	10 / 0 (г)	66 (ккал)

2-й завтрак

11,82 Отвар шиповника	200 / 0 (г)	22 (ккал)
11,8а Груша (порциями)	200 / 0 (г)	76 (ккал)

Обед

8,14в Макароны отварные	155 / 5 (г)	217 (ккал)
1,80 Рассольник на мясном бульоне	500 / 10 (г)	152 (ккал)
12,33а Булочка с отрубями	50 / 0 (г)	166,73 (ккал)
2,123б Мясо отварное в сметанном соусе	75 / 35 (г)	240,58 (ккал)
9,70в Салат из б/кочанной капусты, помидоров, зелени с р/м	130 / 10 (г)	139,06 (ккал)
11,106 Компот из смеси сухофруктов	200 / 0 (г)	123 (ккал)

Полдник

12,34 Печенье 50гр.	50 / 0 (г)	231 (ккал)
5,34а Молоко нежирное 1,5% (200 г)	200 / 0 (г)	88 (ккал)

Ужин

9,145а Салат "Изумительный" с растительным маслом	130 / 10 (г)	227,04 (ккал)
12,32а Булочка нарезная	50 / 0 (г)	173,55 (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)

Ужин2

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

На день

16,101а Соль	3 / 0 (г)	0 (ккал)
--------------	-----------	----------

Общая энергетическая ценность	2748,51 (ккал)
Содержание белков	83,9 (г)
Содержание углеводов	352,49 (г)
Содержание жиров	111,47 (г)