

Понедельник

Завтрак -- 8:00 – 4ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Каша гречневая	2 ст ложки	30	1	55
Яйцо варёное	1 шт	---	---	100
Салат: капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень	4-5 ст ложек	120	---	---
Печенье крекер без сахара	4 шт	25	1	50
Творог молочный не жирный	1/3 пачки	80	---	80
Чай зелёный без сахара	1 стакан	250	---	---
Яблоко (свежее, печёное)	1 штука	100	1	50
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой завтрак -- 11:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Печенье крекер без сахара	4 шт	25	1	50
Сок томатный	1 стакан	250	---	---
Банан	½ шт	80	1	50

Обед – 14:00—6ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Борщ	1 половник	250	1	100
Котлета паровая из говядины (средняя)	1 шт	70	1	100
Каша гречневая	2 ст ложек	30	1	50
Салат фруктовый (ассорти)	4 ст ложки	70	1	100
Компот фруктово-ягодный без сахара	1 стакан	250	1	50
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

Полдник – 16:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Колбаса молочная	1 кусочек	50	1	100
Салат овощной	4 ст ложки	60	---	---
Сок томатный	1 стакан	250	---	---
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

Ужин – 18:00 -- 3 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Рыба нежирная отварная	1 кусочек	165	---	100
Картофель отварной средний	1 шт	100	1	100
Салат овощной	4 ст ложки	60	---	---
Яблоко среднее	1 штука	100	1	50
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой ужин -- 2 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Печенье крекер без сахара	4 шт	25	1	50
Кефир не жирный	1 стакан	250	1	90

Вторник
Завтрак -- 8:00 – 4ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Каша овсяная	3 ст ложки	45	1,5	75
Мясо кролика (тушёное)	1 кусочек	60	---	100
Салат: топинамбур, морковь, яблоко, чеснок, зелень	4-5 ст ложек	100	1	100
Творог молочный не жирный	1/3 пачки	80	---	80
Чай зелёный без сахара	1 стакан	250	---	---
Печенье крекер без сахара	2 шт	12	1/2	25
Сыр твёрдый низкокалорийный	1 штука	30	---	100
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой завтрак -- 11:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Банан	1 шт	160	2	100

Обед – 14:00—6ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	2 кусочка	50	2	130
Суп с фрикадельками	1 половник	250	1	100
Язык говяжий отварной	1 кусочек	60	---	100
Картофель отварной средний	1 шт	100	1	100
Салат: свекла столовая, орех грецкий, чеснок	3 ст ложки	45	---	50
Печенье галетное без сахара	4 шт	25	1	50
Компот фруктово-ягодный без сахара	1 стакан	250	1	50
Майонез	1 ч ложка	5	---	100

Полдник – 16:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Апельсин	1 кусочек	100	1	50
Черника	1 стакан	140	1	100

Ужин – 18:00 -- 3 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25		65
Каша гречневая	2 ст ложки	30	1	55
Сосиска средняя	1 шт	30	1	100
Салат: капуста, огурцы, помидоры, зелень	5 ст ложек	75	---	50
Сок томатный	1 стакан	250	---	---
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой ужин -- 2 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Печенье крекер без сахара	4 шт	25	1	50
Кефир не жирный	1 стакан	250	1	90

Среда

Завтрак -- 8:00 – 4ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Рыба тушёная с овощами	4 ст ложки	60	---	100
Салат: капуста, огурцы, лук, помидоры, зелень	4-5 ст ложек	60-75	---	50
Печенье галетное без сахара	4 шт	25	1	50
Сыр твёрдый низкокалорийный	1 штука	30	---	100
Кофейный напиток без сахара	1 стакан	250	---	---
Банан	1 штука	160	2	100
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой завтрак -- 11:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Блинчики	2 шт	60	2	200
Чай с лимоном без сахара	1 стакан	250	---	---
Сметана 15%	1 стол ложка	15	---	100

Обед – 14:00—6ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	2 кусочка	50	2	130
Суп с овощной	1 половник	250	1	100
Печень куриная тушёная с луком	2 ст ложки	30	---	100
Каша гречневая	2 ст ложки	30	1	50
Салат: фруктово-овощной ассорти	4 ст ложки	60	1	100
Компот фруктово-ягодный без сахара	1 стакан	250	1	50
Майонез	1 ч ложка	5	---	100

Полдник – 16:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Персик	1 шт	120	1	50
Мандарин со шкуркой	1-2 шт	150	1	50

Ужин – 18:00 -- 3 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	0,5 кусочка	12	0,5	30
Каша овсяная	2 ст ложки	30	1	55
Рыбная котлета	1 шт	70	1	100
Салат: капуста, огурцы, помидоры, перец зелень	5 ст ложек	75	---	50
Печенье галетное без сахара	2 шт	12	0,5	55
Чай с лимоном без сахара	1 стакан	250	---	---

2ой ужин -- 2 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Кефир не жирный	1 стакан	250	1	90

Четверг

Завтрак -- 8:00 – 4ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Пельмени	6-8 штук	60	2	200
Салат: капуста, огурцы, лук, помидоры, зелень	4-5 ст ложек	60-75	---	50
Печенье галетное без сахара	4 шт	25	1	50
Киви	0,5 шт	30	1	55
Кофейный напиток без сахара	1 стакан	250	---	---
Сметана 10%	2 стол ложки	30	---	100
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой завтрак -- 11:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Абрикосы	3-4 шт	120	1	55
Банан	0,5 шт	80	1	50

Обед – 14:00—6ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Суп гречневый	1 половник	250	1	100
Картофель варёный (средняя)	2 шт	200	2	200
Мясо куриное варёное без шкурки	1 кусочек	30	---	100
Салат: фруктово-овощной ассорти	4 ст ложки	60	1	100
Печенье галетное без сахара	4 шт	25	1	50
Чай с лимоном без сахара	1 стакан	250	---	---
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

Полдник – 16:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Яблоко среднее	1 шт	100	1	80
Черешня	¾ стакана	100	1	100

Ужин – 18:00 -- 3 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Каша овсяная	2 ст ложки	30	1	55
Сосиска средняя	1 шт	30	---	100
Салат: капуста, огурцы, помидоры, перец зелень	4 ст ложек	60	---	40
Печенье галетное без сахара	2 шт	25	1	50
Сок томатный	1 стакан	250	---	---
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой ужин -- 2 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Кефир не жирный	1 стакан	250	1	90

Пятница

Завтрак -- 8:00 – 4ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Картофель варёный (средняя)	2 шт	200	2	200
Печень говяжья тушёная с луком	2 ст ложки	30	---	100
Салат: капуста, огурцы, помидоры, перец зелень	4 ст ложек	30	---	---
Чай зелёный с лимоном без сахара	1 стакан	250	---	---
Печенье галетное без сахара	4 шт	25	1	50
Творог не жирный	1/3 пачки	80	---	---
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой завтрак -- 11:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Арбуз мякоть	2 кусочка	320	2	100

Обед – 14:00—6ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Борщ без приправ	1 половник	250	1	100
Мясо говяжье отварное	1 кусочек	30	---	100
Вермишель варёная	2 ст ложки	30	1	50
Салат: капуста, огурцы, помидоры, зелень	4 ст ложек	30	---	---
Пирог печёный с ягодами	1 штука	50	1	100
Молоко обезжиренное	1 стакан	250	1	90
Малина	6 стол ложек	130	1	50
Сметана 10%	1 стол ложка	15	---	50
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

Полдник – 16:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Блинчики из кабачков	2 шт	100	2	200
Сок томатный	1 стакан	250	---	50

Ужин – 18:00 -- 3 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Тыквенная каша с молоком	1 половник	250	1	100
Хлеб из отрубей	2 кусочка	50	2	130

2ой ужин -- 2 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Кефир не жирный	1 стакан	250	1	90

Суббота

Завтрак -- 8:00 – 4ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Вареники с сыром	3 шт	150	3	300
Кофейный напиток без сахара	1 стакан	250	---	---
Клубника	1 стакан	160	1	60
Сметана 15%	2 ст ложки	30	---	100

2ой завтрак -- 11:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Омлет	¼ часть	50	1	100
Салат: капуста, огурцы, лук, помидоры, зелень	4 ст ложки	30	---	40
Сок томатный	1 стакан	250	---	50

Обед – 14:00—6ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб	1 кусочек	25	1	65
Суп гороховый	1 половник	250	1	100
Рыба тушёная с овощами	4 ст ложки	60	---	100
Салат: фруктово-овощной ассорти	4 ст ложки	60	1	100
Блинчики из кабачка	2 шт	60	2	200
Компот фруктово-ягодный без сахара	1 стакан	250	1	50
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

Полдник – 16:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Персик	1 шт	120	1	50
Вишня	10-12 шт	70	1	50

Ужин – 18:00 -- 3 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Овощное рагу	2 ст ложки	30	1	100
Хлеб из отрубей	1 кусочек	50	2	130
Печенье галетное	4 штуки	25	1	50
Чай с лимоном без сахара	1 стакан	250	---	---

2ой ужин -- 2 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Кефир не жирный	1 стакан	250	1	90

Воскресенье

Завтрак -- 8:00 – 4ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Драники	3 шт	150	3	300
Салат: капуста, огурцы, лук, помидоры, зелень	4 ст ложки	30	---	40
Кофейный напиток без сахара	1 стакан	250	---	---
Грейпфрут (большой)	½ шт	100	1	50
Сметана 15%	2 ст ложки	30	---	100

2ой завтрак -- 11:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Вареники с капустой	2 штуки	100	2	200
Сок томатный	1 стакан	250	---	50

Обед – 14:00—6ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб с отрубями	1 кусочек	25	1	65
Борщ без приправ	1 половник	250	1	100
Филе куриное с шампёнёнами, картошкой, морковью и луком	2 ст ложки	30	1	100
Салат: оливье	4 ст ложки	60	1	100
Пирог с ягодами	1 шт	50	1	100
Сок ананасовый	1/3 стакана	80	1	30

Полдник – 16:00 – 2ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Персик	1 шт	120	1	50
Клюква	1 чашка	140	1	55

Ужин – 18:00 -- 3 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	50	2	130
Каша гречневая	2 стол ложки	30	1	55
Котлета из говядины паровая	1 шт	70	1	100
Салат: капуста, огурцы, лук, помидоры, зелень	4 ст ложки	30	---	40
Сок томатный	1 стакан	250	---	50
Масло растительное	1 ч ложка	5	---	100

2ой ужин -- 2 ХЕ

Название блюда	Объём	Вес, г	ХЕ	Ккал
Хлеб из отрубей	1 кусочек	25	1	65
Кефир не жирный	1 стакан	250	1	90