



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438		
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>86</b>	<b>584</b>		
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		Визуализация блюд
Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	200	7,820	8,000	38,490	258,752		
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		

	<b>Итого завтрак:</b>	<b>586</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>76</b>	<b>622</b>	
--	-----------------------	------------	-----------	-----------	-----------	------------	--

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал
Неделя 1 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	10	2,320	2,950	0,000	36,000
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880
	Молоко сгущенное(порционно)	20	0,500	0,040	11,360	59,000
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>606</b>	<b>53</b>	<b>24</b>	<b>57</b>	<b>672</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал
Неделя 1 День 4	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>428</b>

Визуализация блюд



Визуализация блюд



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	<b>630</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 1 День 6	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	<b>595</b>
<b>Итого в среднем за 1-ю неделю:</b>		<b>634</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>588</b>

Визуализация блюд



Визуализация блюд



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 1	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>82</b>	<b>623</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	200	6,065	3,267	33,783	189,540
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150

Визуализация блюд



Визуализация блюд



	<b>Итого завтрак:</b>	<b>676</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>516</b>	
--	-----------------------	------------	-----------	-----------	-----------	------------	--

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>591</b>	<b>47</b>	<b>23</b>	<b>70</b>	<b>685</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 2 День 4	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000

Визуализация блюд



Визуализация блюд



	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>404</b>	
--	-----------------------	------------	----------	-----------	-----------	------------	--



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>572</b>
	Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г
Неделя 2 День 6	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000

Визуализация блюд



Визуализация блюд



	<b>Итого завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>83</b>	<b>533</b>	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	
	<b>Итого в среднем за 2-ю неделю:</b>	<b>655</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>555</b>	
	<b>Итого в среднем за 2 недели:</b>	<b>645</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>74</b>	<b>572</b>	