

МЕНЮ

Диета ВБД Понедельник

1-й завтрак

11,52	кофейный напиток	200 / 0 (г)	60 (ккал)
4,6	омлет	95 / 0 (г)	134 (ккал)
6,21	каша из крупы геркулес мол.б/сах.	215 / 5 (г)	234 (ккал)

2-й завтрак

5,63	Биойогурт классический молочный б/с	125 / 0 (г)	73 (ккал)
------	-------------------------------------	-------------	-----------

Обед

11,158	Компот из сухофруктов и лимона без сахара	180 / 0 (г)	23 (ккал)
1,56	Щи из свежей капусты вегетарианские (2 вариант)	500 / 10 (г)	102 (ккал)
2,1	мясо отварное	50 / 0 (г)	177 (ккал)
8,77	Сложный гарнир / стручковая фасоль отварная и цвет капуста/	200 / 5 (г)	107 (ккал)

Полдник

11,23	фрукты / яблоко /	160 / 0 (г)	60 (ккал)
-------	-------------------	-------------	-----------

Ужин

7,43	овощи замороженные отварные	160 / 5 (г)	159 (ккал)
3,35	хек отварной /филе / 2 в.	150 / 2 (г)	163 (ккал)

21 час

5,37	кефир	193 / 0 (г)	112 (ккал)
------	-------	-------------	------------

На день

16,27	на весь день по диете 9/0	0 / 0 (г)	482 (ккал)
-------	---------------------------	-----------	------------

Общая энергетическая ценность	1886 (ккал)
Содержание белков	110,36 (г)
Содержание углеводов	176,5 (г)
Содержание жиров	79,34 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Вторник

1-й завтрак

5,52 сыр	40 / 0 (г)	141 (ккал)
6,34 каша пшеничная молочная б/сах.	205 / 5 (г)	265 (ккал)

2-й завтрак

11,23 фрукты / яблоко /	160 / 0 (г)	60 (ккал)
-------------------------	-------------	-----------

Обед

2,31 бефстроганов из отвар мяса	110 / 0 (г)	282 (ккал)
1,58 борщ вегетарианский без картофеля	500 / 10 (г)	121,35 (ккал)
8,47 горошек зеленый отварной 60г.	60 / 0 (г)	39 (ккал)
8,6 каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	150 / 5 (г)	274 (ккал)
11,160 Компот из заморож. ягод без сахара	200 / 0 (г)	44,5 (ккал)

Полдник

5,17 пудинг творожный б/сах.	140 / 0 (г)	264 (ккал)
------------------------------	-------------	------------

Ужин

7,53 фасоль стручковая с яйцом запеченная с раст. маслом	235 / 0 (г)	241 (ккал)
2,99 куры отварные	100 / 0 (г)	234 (ккал)

21 час

5,37 кефир	193 / 0 (г)	112 (ккал)
------------	-------------	------------

На день

16,27 на весь день по диете 9/0	0 / 0 (г)	482 (ккал)
---------------------------------	-----------	------------

Общая энергетическая ценность	2559,85 (ккал)
Содержание белков	120,5 (г)
Содержание углеводов	223,49 (г)
Содержание жиров	124,23 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Среда

1-й завтрак

11,52 кофейный напиток	200 / 0 (г)	60 (ккал)
6,29 каша гречневая молочная б/сах.	190 / 5 (г)	259 (ккал)
5,63 БиоЙогурт классический молочный б/с	125 / 0 (г)	73 (ккал)

2-й завтрак

5,52 сыр	40 / 0 (г)	141 (ккал)
----------	------------	------------

Обед

2,99 куры отварные	100 / 0 (г)	234 (ккал)
11,160 Компот из заморож. ягод без сахара	200 / 0 (г)	44,5 (ккал)
7,28 свекла с яблоками тушеная с маслом	200 / 5 (г)	175 (ккал)
1,73 Суп из цветной заморож капусты вегет со сметаной	500 / 10 (г)	124 (ккал)

Полдник

11,23 фрукты / яблоко /	160 / 0 (г)	60 (ккал)
-------------------------	-------------	-----------

Ужин

2,1 мясо отварное	50 / 0 (г)	177 (ккал)
7,91 Рагу овощное с оgran. жира 7 вариант	200 / 0 (г)	159 (ккал)

21 час

5,37 кефир	193 / 0 (г)	112 (ккал)
------------	-------------	------------

На день

16,27 на весь день по диете 9/0	0 / 0 (г)	482 (ккал)
---------------------------------	-----------	------------

Общая энергетическая ценность	2100,5 (ккал)
Содержание белков	89,22 (г)
Содержание углеводов	202,43 (г)
Содержание жиров	95,14 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Четверг

1-й завтрак

5,66 творожная масса б/с	130 / 0 (г)	102 (ккал)
11,52 кофейный напиток	200 / 0 (г)	60 (ккал)
6,21 каша из крупы геркулес мол.б/сах.	215 / 5 (г)	234 (ккал)

2-й завтрак

5,52 сыр	40 / 0 (г)	141 (ккал)
----------	------------	------------

Обед

7,43 овощи замороженные отварные	160 / 5 (г)	159 (ккал)
2,159 Котлета мясная запеченная	100 / 0 (г)	239 (ккал)
1,88 суп рыбный с картофелем	500 / 0 (г)	151 (ккал)
11,158 Компот из сухофруктов и лимона без сахара	180 / 0 (г)	23 (ккал)

Полдник

11,23 фрукты / яблоко /	160 / 0 (г)	60 (ккал)
-------------------------	-------------	-----------

Ужин

3,33 судак отварной / филе / 2 в.	150 / 2 (г)	126 (ккал)
7,42 капуста цветная заморож отварная	200 / 10 (г)	133 (ккал)

21 час

5,37 кефир	193 / 0 (г)	112 (ккал)
------------	-------------	------------

На день

16,27 на весь день по диете 9/0	0 / 0 (г)	482 (ккал)
---------------------------------	-----------	------------

Общая энергетическая ценность	2022 (ккал)
Содержание белков	122,68 (г)
Содержание углеводов	190,46 (г)
Содержание жиров	92,57 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Пятница

1-й завтрак

4,6 омлет	95 / 0 (г)	134 (ккал)
6,34 каша пшеничная молочная б/сах.	205 / 5 (г)	265 (ккал)

2-й завтрак

5,52 сыр	40 / 0 (г)	141 (ккал)
----------	------------	------------

Обед

8,66 Картофельное пюре / 2 вариант /	190 / 5 (г)	83 (ккал)
1,102 Суп овощной вегет с консервированной стручковой фасолью	500 / 10 (г)	120 (ккал)
2,99 куры отварные	100 / 0 (г)	234 (ккал)
11,160 Компот из заморож. ягод без сахара	200 / 0 (г)	44,5 (ккал)
9,27 сельдь вымоченная	50 / 0 (г)	73 (ккал)

Полдник

11,23 фрукты / яблоко /	160 / 0 (г)	60 (ккал)
-------------------------	-------------	-----------

Ужин

2,117 сардельки отварные	128 / 0 (г)	243 (ккал)
7,91 Рагу овощное с оgran. жира 7 вариант	200 / 0 (г)	159 (ккал)

21 час

5,37 кефир	193 / 0 (г)	112 (ккал)
------------	-------------	------------

На день

16,27 на весь день по диете 9/0	0 / 0 (г)	482 (ккал)
---------------------------------	-----------	------------

Общая энергетическая ценность	2150,5 (ккал)
Содержание белков	95,29 (г)
Содержание углеводов	180,46 (г)
Содержание жиров	107,71 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Суббота

1-й завтрак

5,63 Биойогурт классический молочный б/с	125 / 0 (г)	73 (ккал)
11,52 кофейный напиток	200 / 0 (г)	60 (ккал)
6,21 каша из крупы геркулес мол.б/сах.	215 / 5 (г)	234 (ккал)

2-й завтрак

4,6 омлет	95 / 0 (г)	134 (ккал)
-----------	------------	------------

Обед

суп из сборных овощей с 1,50 мелкошинкованными овощами вегетарианский 3 вариант	510 / 0 (г)	158 (ккал)
2,1 мясо отварное	50 / 0 (г)	177 (ккал)
11,107 компот из смеси сухофруктов б/сах.	180 / 0 (г)	48 (ккал)
8,78 Сложный гарнир / цвет капуста и зелен горошек отварной/	155 / 5 (г)	104 (ккал)

Полдник

11,23 фрукты / яблоко /	160 / 0 (г)	60 (ккал)
-------------------------	-------------	-----------

Ужин

3,47 биточки рыбные из хека /филе/	100 / 0 (г)	118 (ккал)
7,43 овощи замороженные отварные	160 / 5 (г)	159 (ккал)

21 час

5,37 кефир	193 / 0 (г)	112 (ккал)
------------	-------------	------------

На день

16,27 на весь день по диете 9/0	0 / 0 (г)	482 (ккал)
---------------------------------	-----------	------------

Общая энергетическая ценность	1919 (ккал)
Содержание белков	98,06 (г)
Содержание углеводов	189 (г)
Содержание жиров	81,13 (г)

МЕНЮ

Диета ВБД Воскресенье

1-й завтрак

11,52	кофейный напиток	200 / 0 (г)	60 (ккал)
5,66	творожная масса б/с	130 / 0 (г)	102 (ккал)
6,34	каша пшеничная молочная б/сах.	205 / 5 (г)	265 (ккал)

2-й завтрак

5,52	сыр	40 / 0 (г)	141 (ккал)
------	-----	------------	------------

Обед

1,102	Суп овощной вегет с консервированной стручковой фасолью	500 / 10 (г)	120 (ккал)
11,107	компот из смеси сухофруктов б/сах.	180 / 0 (г)	48 (ккал)
2,99	куры отварные	100 / 0 (г)	234 (ккал)
7,91	Рагу овощное с огран. жира 7 вариант	200 / 0 (г)	159 (ккал)

Полдник

11,8	груша свежая	160 / 0 (г)	76 (ккал)
------	--------------	-------------	-----------

Ужин

2,159	Котлета мясная запеченная	100 / 0 (г)	239 (ккал)
7,42	капуста цветная заморож отварная	200 / 10 (г)	133 (ккал)

21 час

5,34	молоко	200 / 0 (г)	116 (ккал)
------	--------	-------------	------------

На день

16,27	на весь день по диете 9/0	0 / 0 (г)	482 (ккал)
-------	---------------------------	-----------	------------

Общая энергетическая ценность	2175 (ккал)
Содержание белков	95,87 (г)
Содержание углеводов	209,23 (г)
Содержание жиров	103,78 (г)