

Понедельник

Дневной рацион. Расчет КБЖУ. Меню.

Завтрак

1. Каша овсяная с изюмом - 280гр
2. Хлеб пшеничный со сливочным маслом – 100гр
3. Чай черный с сахаром – 200гр

Обед

1. Салат из свежей капусты с горошком – 150гр
2. Суп лапша куриная - 320гр
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Сок яблочный 200гр

Ужин

1. Салат Морковный по-корейски – 150гр
2. Плов с курицей – 300гр
3. Чай черный с лимоном – 80гр
4. Хлеб пшеничный – 80гр

КБЖУ:1950 ккал

Белки: 96.2 гр.

Жиры: 54.1 гр.

Углеводы: 176.7 гр.

Вторник

Дневной рацион. Расчет КБЖУ. Меню.

Завтрак

1. Яичница из двух яиц – 130гр
2. Колбаса вареная – 100гр
3. Хлеб пшеничный с маслом – 100гр
4. Чай черный с сахаром – 200гр

Обед

1. Салат свекольный с майонезом – 150гр
2. Борщ из свежей капусты – 300гр
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Сок яблочный – 200гр

Ужин

1. Пюре картофельное – 150гр
2. Котлеты из курицы – 120гр (2 шт.)
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Чай черный с лимоном – 200гр

КБЖУ:2100 ккал

Белки: 102.4 гр.

Жиры: 74.3 гр.

Углеводы: 127.4 гр.

Среда

Дневной рацион. Расчет КБЖУ. Меню.

Завтрак

1. Каша гречневая со сливочным маслом – 200гр
2. Сосиски отварные – 100гр (2 шт.)
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Чай зеленый с лимоном – 200гр

Обед

1. Рассольник со сметаной и зеленью – 300гр
2. Салат из свежей капусты с горошком – 150гр
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Сок виноградный – 200гр

Ужин

1. Макароны отварные по-флотски – 300гр
2. Хлеб пшеничный – 80гр
3. Чай черный с сахаром – 200гр
4. Яблоко свежее – 1 шт.

КБЖУ:2270 ккал

Белки: 147.8 гр.

Жиры: 69.5 гр.

Углеводы: 184.5 гр.

Четверг

Дневной рацион. Расчет КБЖУ. Меню.

Завтрак

1. Каша из пшена молочная – 300гр
2. Яйцо отварное – 1шт.
3. Хлеб пшеничный с маслом – 100гр.
4. Какао – 200гр

Обед

1. Суп гороховый с курицей – 300гр
2. Соленые огурцы – 100гр
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Сок виноградный – 200гр

Ужин

1. Рис отварной – 150гр
2. Рыба «Минтай» жареная – 120гр
3. Соус томатный – 50гр
4. Хлеб пшеничный – 80гр
5. Какао – 200гр

КБЖУ: 1980 ккал

Белки: 134.2 гр.

Жиры: 74.1 гр.

Углеводы: 190 гр.

ПЯТНИЦА

Дневной рацион. Расчет КБЖУ. Меню.

Завтрак

1. Омлет с зеленью – 200гр
2. Сосиска отварная – 60гр (1шт)
3. Хлеб пшеничный с маслом – 100гр
4. Чай черный с лимоном – 80 гр

Обед

1. Суп лапша с курицей – 320гр
2. Капуста квашеная с морковью – 120гр
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Сок яблочный – 200гр

Ужин

1. Рагу овощное с мясом – 300гр
2. Солёный огурец – 100гр
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Чай черный с сахаром – 200гр

КБЖУ: 2120 ккал

Белки: 117.8 гр.

Жиры: 72.5 гр.

Углеводы: 169.4 гр.

Суббота

Дневной рацион. Расчет КБЖУ. Меню.

Завтрак

1. Каша рисовая молочная – 300гр
2. Хлеб с маслом – 100гр
3. Яблоко – 1шт
4. Чай черный с лимоном 200гр

Обед

1. Суп куриный с рисом – 300гр
2. Салат из свежей капусты с горошком – 150гр
3. Хлеб пшеничный – 80гр
4. Чай черный с сахаром – 200гр

Ужин

1. Пюре картофельное – 150гр
2. Котлеты куриные – 120гр
3. Салат из свежей капусты с горошком – 120гр
4. Сок яблочный – 200гр

КБЖУ: 2150 ккал

Белки: 117.8 гр.

Жиры: 80.5 гр.

Углеводы: 170.7 гр.

Воскресенье

Дневной рацион. Расчет КБЖУ. Меню.

Завтрак

1. Каша гречневая с молоком – 300гр
2. Яйцо куриное отварное – 1 шт.
3. Хлеб пшеничный с маслом – 100гр.
4. Чай с лимоном – 200гр

Обед

1. Суп лапша куриная – 300гр
2. Салат морковный по-корейски – 100гр
3. Хлеб пшеничный – 100гр
4. Сок виноградный – 200гр

Ужин

1. Макароны по-флотски – 300гр
2. Соус томатный – 50гр
3. Яблоко – 1шт
4. Чай с лимоном – 200гр

КБЖУ: 1850 ккал

Белки: 136.5 гр.

Жиры: 74.6 гр.

Углеводы: 146.9 гр