Меню варианта диеты (стол № 9)

ХЕ- 5х6х5 , Перекусы 1 - 2 ХЕ

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Э.Ц. (ккал.)	С	ХЕ
	1 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК							
182	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	200	6,61	5,75	25,12	178,67		
15	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66		
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,9	2,5	4,8	53,3		
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,49		
	Хлеб с отрубями	50	3,75	0,65	21,4	106,45		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		**5**
	2 ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке без сахара	200	1	0,2	20,2	86,6		**1,69**
	ОБЕД							
102	Суп картофельный с бабовыми (горох) со сметаной	150/10	3,5	5,16	9,92	100,12		
304	Тефтели мясные паровые	90	13,1	12,4	8,5	198		
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,53	4,5	43,57	13,35	
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,24	0	11,6	47,36	0,9	
125	Картофель отварной без масло	100	2,03	0,4	16	75,72	7,4	
	Хлеб с отрубями	30	2,25	0,39	12,84	63,87		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		**6**
	Итого за день		**42,61**	**40,29**	**154,85**	**1152,45**		
	2 ДЕНЬ							

	ЗАВТРАК							
239	Омлет белковый с морковью паровой	150	15	15,2	27,52	306,88	1,7	
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83		
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,9	2,5	4,8	53,3		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		
	Хлеб с отрубями	40	2,25	0,39	17,12	80,99		**5**
	2 ЗАВТРАК							
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	**0,85**
	ОБЕД							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	1,87	5,1	10,25	94,38	3,22	
323	Котлеты куриные паровые	90	17,17	3,57	8,7	135,61		
303	Каша перловая вязкая с маслом	100	2,01	2,7	14,24	89,3		
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,24	0	11,6	47,36	0,9	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	50	0,7	3	4,64	48,36	3;32	
	Хлеб с отрубями	30	2,25	0,39	12,84	63,87		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		**6**
	Итого за день		**48,97**	**36,38**	**141,93**	**1091,02**	**14,14**	

3 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК							
182	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	200	7,59	6,09	30,9	208,77		
223	Запеканка из творога со сметаной без сахара	60/10	10,9	9,66	5,6	152,94		
377	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	0,8	2,83	
	Хлеб с отрубями	50	2,25	0,39	12,84	63,87		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		**5**
	2 ЗАВТРАК							
82	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10,2	46		**0,91**
	ОБЕД							
82	Борщ вегеторианский со сметаной	200/10	4,24	5,93	9,74	109,29		
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13	12,25	3,78	177,37		
303	Каша пшенная вязкая без масло	100	3,08	0,7	16,3	83,82		
342	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,2	0,2	4,88	22,12		
42	Салат из моркови с маслом	100	1,22	7,09	6,48	94,61		
	Хлеб с отрубями	50	3,75	0,65	21,4	106,45		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		**6**
	Итого за день		**48,49**	**43,64**	**142,24**	**1155,68**		

4 день

	ЗАВТРАК							
182	Каша гречнева жидкая без сахара	200	6,61	5,75	25,12	178,67		
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,9	2,5	4,8	53,3		
15	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66		
	Хлеб с отрубями	50	3,75	0,65	21,4	106,45		**5**
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		
	2 ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке без сахара	200	1	0,2	20,2	86,6		**1,68**
	ОБЕД							
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	4,31	3,66	9,59	88,54		
272	Котлеты рыбные любительские паровые	90	12,55	8,16	8,67	158,32		
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,7	2,53	4,5	43,57		
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,24	0	11,6	47,36		
125	Картофель отварной без масло	100	2,03	0,4	16	75,72	7,4	
	Хлеб с отрубями	30	2,25	0,39	12,84	63,87		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		**6**
	Итого за день		**42,84**	**30,42**	**154,64**	**1063,7**		
5 день								

	ЗАВТРАК							
182	Каша пшанная молочная жидкая без сахара	200	6,53	5,84	23,84	174,04	1,7	
378	Чай с молоком без сахара (молоко 3,2%)	150/50	1,6	1,6	3,4	34,4		
209	Яйца вареные (всмятку)	40	5,08	4,6	0,28	62,84		
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,49		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		
	Хлеб с отрубями	50	3,75	0,65	21,4	106,45		**5**
	2 ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10,2	46		**1**
	ОБЕД							
87	Суп картофельный с бабовыми (фасоль) со сметаной	150/10	3,07	3,2	9,68	79,8		
256	Мясо тушенное	90	13,68	15,64	2,3	204,68		
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,24	0	11,6	47,36		
302	Каша гречневая рассыпчатая без масло	130	8,19	1,69	31,53	174,09		
52	Салат из свеклы отварной с маслом	50	0,7	3	4,64	48,36	3,32	
	Хлеб с отрубями	30	2,25	0,39	12,84	63,87		
								6
	Итого за день		**46,45**	**41,28**	**141,72**	**1124,2**		
	6 ДЕНЬ							

	ЗАВТРАК							
226	Рыба отварная (минтай)	90	9,45	4,01	2,09	82,25		
331	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом	100	2,98	3,1	16,33	105,14		
377	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	0,8	2,83	
75	Икра морковная	50	1	0,05	10,27	45,53		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		
	Хлеб с отрубями	50	3,75	0,65	21,4	106,45		**5**
15	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66		
	2 ЗАВТРАК							
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	**0,85**
	ОБЕД							
58	Свекольник вегеторианский со сметаной	150/10	1,58	4,27	11,17	89,43	3,22	
288	Филе птицы отварное с соусом сметанным	90	13,64	10,66	2,9	162,1	0,31	
303	Каша пшенная вязкая без масло	100	3,08	0,7	16,3	83,82		
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,53	4,5	43,57	8,54	
342	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,2	0,2	4,88	22,12	0,9	
	Хлеб с отрубями	50	3,75	0,65	21,4	106,45		
	Хлеб ржаной	20	0,93	0,14	9,96	44,82		**6**
	Итого за день		**47,03**	**33,3**	**141,66**	**1054,46**	**20,8**	