



ЗАВТРАК

Калории – **474 ккал**

Белки – **23 г**

Жиры – **32 г**

Углеводы – **20 г**

Омлет из 1
яйца
с молоком
на сливочном
масле
Салат
овощной **100г**
Рыжиковое
масло **5 г**



Кофе капучино без
сахара
150 мл



бутерброд
из цельнозернового
хлеба (30 г.)

с адыгейским сыром
30 г.



ПЕРЕКУС

Калории – **159 ккал**

Белки – **3 г**

Жиры – **8 г**

Углеводы – **22 г**

смесь орехов
15 граммов
(горсть)



яблоки
диаметром 7 см
2 штуки 150 г.





ОБЕД

Калории – **676 ккал**

Белки – **28 г**

Жиры – **25 г**

Углеводы – **90 г**

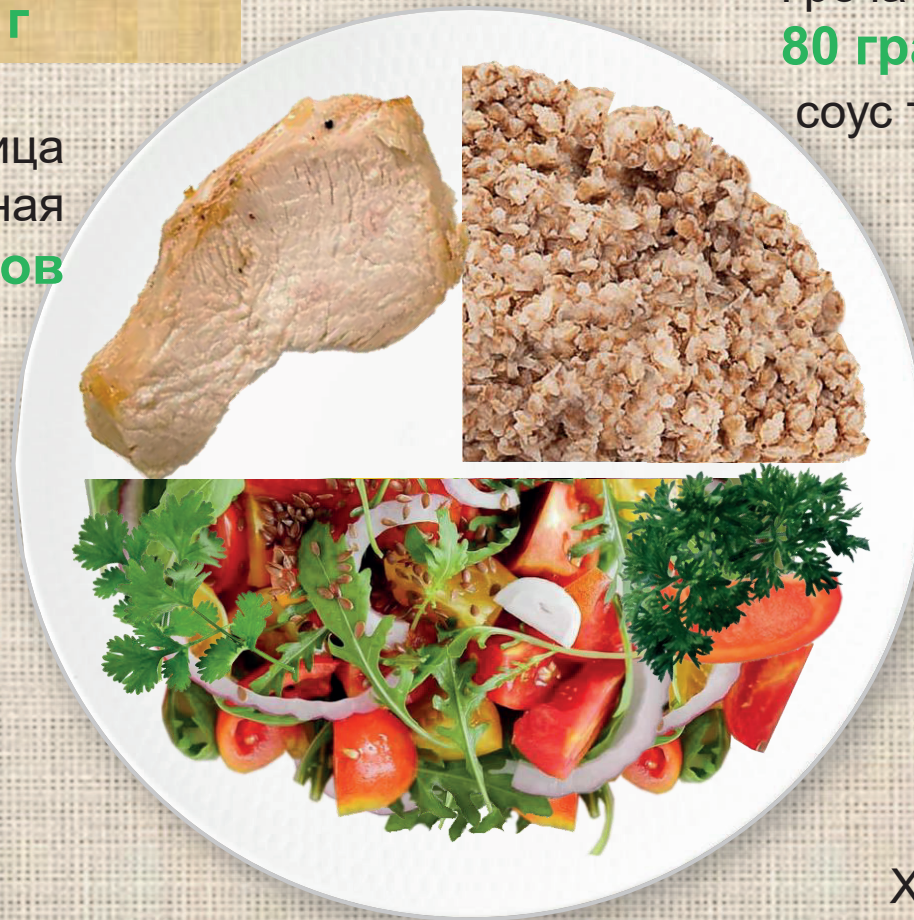


Компот
из сухофруктов
200 граммов

Щи постные
250 граммов

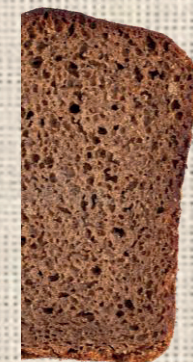


Курица
запеченная
80 граммов



Овощной салат с
оливковым маслом
200 граммов

Греча отварная
80 граммов
соус томатный **15 г**



Хлеб из ржаной
или пшеничной
муки 2 сорта
30 граммов



УЖИН

Калории – 370 ккал

Белки – 28 г

Жиры – 10 г

Углеводы – 43 г

творог
100 г

с греческим
йогуртом 100 г

джем
вишневый 10 г
отруби 10 г



ягоды
100 г



Чай с облепихой без
сахара
50 г



Хлебцы
2 шт



ЗАВТРАК

ПЕРЕКУС

ОБЕД

УЖИН

Калории – **1581 ккал**

Белки – **75**

Жиры – **67 г**

Углеводы – **175 г**

Холестерин – **259 мг**

Натрий – **1282 мг**

Клетчатка – **23 г**

Углеводы – **175 г**



ЗАВТРАК

Калории – 474 ккал

Белки – 23 г

Жиры – 32 г

Углеводы – 20 г



Калории – 485 ккал

Белки – 15 г

Жиры – 32 г

Углеводы – 34 г

Омлет из 1
яйца
с молоком
на сливочном
масле
Салат
овощной 100г
Рыжиковое
масло 5 г



Кофе капучино с
сахаром
150 мл



бутерброд
С маслом и сыром



ПЕРЕКУС

Калории – **159 ккал**

Белки – **3 г**

Жиры – **8 г**

Углеводы – **22 г**

смесь орехов
15 граммов
(горсть)



яблоки
диаметром 7 см
2 штуки 150 г.





ОБЕД

Калории – **676 ккал**
Белки – **28 г**
Жиры – **25 г**
Углеводы – **90 г**



Калории – **928 ккал**
Белки – **25 г**
Жиры – **32 г**
Углеводы – **99 г**



КОМПОТ
апельсиновый с
мякотью
200 граммов

Курица
жареная в
панировке
80 граммов



Греча отварная
обжаренная в
подсолнечном масле
80 граммов
соус томатный **15 г**



Щи постные
250 граммов
Со сметаной
15 г



Овощной салат с
майонезом
200 граммов



Хлеб из ржаной
или пшеничной
муки 2 сорта
30 граммов



УЖИН

Калории – **370 ккал**
Белки – **28 г**
Жиры – **10 г**
Углеводы – **43 г**



Калории – **587 ккал**
Белки – **25 г**
Жиры – **27 г**
Углеводы – **63 г**

творог **100 г**
со сметаной **50 г**
джем вишневый **10 г**
отруби **10 г**



ягоды **100 г**



Чай с облепихой **50 г**
с сахаром **2 ч.л.**



Пирожок с луком и яйцом



ЗАВТРАК

ПЕРЕКУС

ОБЕД

УЖИН

Калории – **1581 ккал**

Белки – **75**

Жиры – **67 г**

Углеводы – **175 г**

Холестерин – **259 мг**

Натрий – **1282 мг**

Клетчатка – **23 г**

Углеводы – **175 г**

Калории – **2159 ккал**

Белки – **67 г**

Жиры – **117 г**

Углеводы – **217 г**

Холестерин – **412 мг**

Натрий – **2135 мг**

Клетчатка – **20 г**

Углеводы – **217 г**