



Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140/25	17,7	14,7	22,8	296,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,2	3,4	7,3	64,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	4,2	7,4	27,2	192,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,5
Итого за прием пищи:		27,6	30,2	74,9	683,0
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,2	47,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,2	47,8
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,8	1,8	2,2	28,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	16,5	137,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	16,7	19,0	13,0	291,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,2	0,6	27	130,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,3
Итого за прием пищи:		25,9	26,9	68,7	629,2
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,4	3,1	23,9	133,5
РЯЖЕНКА	191	5,6	4,8	8	103,5
Итого за прием пищи:		8,0	7,9	31,9	237,0
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	5,2	6,2	15,7	139,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5,1	0,4	33,4	157,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		10,3	6,6	58,8	335,4
Всего за день:		72,4	71,7	245,5	1932,4

Стоимость 179 рубль



Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	145/25	18,4	15,5	24,2	311,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,2	3	7,9	63,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	4,1	7,8	26,9	194,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	17,9	132,2
Итого за прием пищи:		28,3	31,0	76,9	701,3
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,1	47,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,1	47,3
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	35	0,8	2,5	4,0	41,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,8	5,4	9,5	104,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	15,3	17,9	12,7	274,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,2
Итого за прием пищи:		23,3	26,4	63,8	594,6
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3,1	23,5	131,4
РЯЖЕНКА	192	5,6	4,8	8,1	104
Итого за прием пищи:		7,9	7,9	31,6	235,4
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	5,2	6,6	16,7	146,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,2	0,4	33,9	159,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		10,4	7,0	60,3	345,4
Всего за день:		70,5	72,4	243,7	1924,0

Стоимость 179 рубль