

МЕНЮ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Тефтели индюшиные паровые	117.7	14.66	1.25	12.00
Пюре картофель-цветная капуста	108.4	2.36	6.92	9.86
Свекла варёная	34.3	1.26	0.00	7.56
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
масло сливочное	37.4	0.03	4.13	0.04
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	426.4	21.13	12.79	58.3
Второй завтрак				
Йогурт натуральный 3,2% Волошково поле	185.6	5.60	6.40	26.40
Яблоко/ягоды	61.1	0.52	0.52	12.74
Печенье Мария - 3-4 шт	68.0	1.48	1.50	12.05
Всего за 2 завтрак	314.7	7.6	8.42	51.19
Обед				
Суп-пюре чечевичный	201.0	12.42	5.70	24.99
Телятина (язык отварной)	115.5	11.95	7.50	0.00
Капуста квашеная	13.3	1.40	0.00	2.80
Масло подсолнечное	45.0	0.00	5.00	0.00
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из сухофруктов без сахара	120.0	1.60	0.00	28.40
Всего за Обед	575.4	31.48	19.76	68.79
Ужин				
Ролл с тунцом, рисом, сыром	308.0	26.62	14.40	17.42
Горошек зелёный - 3 ст.л.	36.5	2.50	0.10	6.90
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	481.2	33.63	16.26	51.12
3 перекус				
Кефир 2,5% Галичина с 1/2 чайн.л. корицы	100.0	5.00	7.60	0.00
Всего за 3 перекус	100	5	7.6	0
Всего	1897.70	98.84	64.83	229.40

ВТОРНИК

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Запеканка творожная с кокосовой стружкой	351.9	21.41	20.58	23.71
Сметана 20% жирности - 2 ст.л.	61.8	0.84	6.00	0.96
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Завтрак	647.1	26.13	36.73	55.79
Второй завтрак				
Оладик с бананом	71.2	1.20	0.08	17.44
Кофе с цикорием				
Всего за второй завтрак	71.2	1.2	0.08	17.44
Обед				
Борщ с нежирным мясом	118.4	8.09	6.37	8.02
Салат со спаржевой фасолью	123.3	2.63	9.30	7.61
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из сухофруктов без сахара	120.0	1.60	0.00	28.40
Всего за Обед	442.4	16.42	17.23	56.62
Ужин				
Котлеты рыбные	162.3	13.96	9.94	4.51
Рис белый вареный	81.2	1.54	0.35	17.43

Бурячковая икра	79.6	0.85	6.31	5.32
Чай чёрный с молоком и сахаром	0.0	0.00	0.00	0.00
Всего за Ужин	323.1	16.34	16.59	27.26
3 перекус				
Ряженка Волошковое поле 2,5% с 1/2 чайн.л. корицы	120.0	7.00	6.25	9.00
Всего за 3 перекус	120	7	6.25	9
Всего	1603.80	67.09	76.88	166.11
СРЕДА				
Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша овсяная	104.4	3.05	3.96	18.09
Яйцо пашот	75.5	6.10	5.23	0.36
Морковь тертая со сметаной и грецкими орехами	52.6	0.97	3.32	4.93
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	435.9	13	21.26	52.3
Второй завтрак				
Творожное рафаэлло	161.6	7.97	10.25	9.80
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Всего за второй завтрак	374.6	15.63	18.03	38.26
Обед				
Суп гречневый с куриными сердечками	135.0	8.51	7.42	9.17
Винегрет	183.4	3.31	13.39	13.07
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Яблочный сок	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Обед	483.1	16.73	23.17	54.44
Ужин				
Голубцы ленивые веллес	243.0	25.23	4.25	27.75
Сметана 20% жирности	30.9	0.42	3.00	0.48
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Ужин	410.6	30.16	9.01	55.03
3 перекус				
Маслянка Галичина классическая с 1/2 чайн.л.корицы	195.0	6.00	6.25	27.25
Всего за 3 перекус	195	6	6.25	27.25
Всего	1899.20	81.52	77.72	227.28
ЧЕТВЕРГ				
Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Гречневая каша	132.0	4.50	2.30	25.00
Бефстроганов	101.2	9.48	5.90	2.65
Капуста тушеная	83.5	1.52	6.30	6.73
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Сыр Здоровье	63.9	5.14	4.53	0.00
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Завтрак	539.3	24.47	20.93	65.
Второй завтрак				
Маффин творожный	206.9	7.11	10.41	21.06
Сок морковно-яблочный	88.0	0.60	0.00	20.80
Всего за второй завтрак	294.9	7.71	10.41	41.86
Обед				
Суп рыбный	263.9	30.17	6.96	21.07
Салат «Стройняшка»	186.8	5.21	13.74	9.52
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Виноградный сок	108.0	0.60	0.00	28.00
Всего за Обед	639.4	40.09	22.26	71.19
Ужин				

Зразы с телячьей печенью	338.2	18.50	19.05	24.25
Икра кабачковая	97.0	1.20	7.00	7.40
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	571.9	24.21	27.81	58.45
3 перекус				
Кефир 1% + 1/2 чайнл корицы	100.0	7.00	2.50	10.00
Всего за 3 перекус	100	7	2.5	10
Всего	2145.50	103.48	83.91	246.92
ПЯТНИЦА				
Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Блинчики цельнозерновые с мясом	284.4	27.00	9.08	23.10
Сметана 20% жирности	41.2	0.56	4.00	0.64
Сезонные овощи (огурец, помидор, перец и т.п.)	83.5	1.52	6.30	6.73
Сок томатный	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	465.1	29.48	19.58	44.67
Второй завтрак				
Печенье овсяное	86.6	1.26	3.00	14.94
Молоко 2.5%	104.0	5.60	5.00	9.40
Сыр Здоровье	63.9	5.14	4.53	0.00
Всего за второй завтрак	254.5	12	12.53	24.34
Обед				
Суп из индейки с пшеном	118.5	13.65	1.16	13.96
Салат морковь с изюмом	77.5	1.89	2.06	13.60
Компот из сухофруктов без сахара	120.0	1.60	0.00	28.40
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Обед	396.7	21.25	4.78	68.56
Ужин				
Рыба, запеченная на подушке из овощей	167.2	23.25	4.63	8.40
Бурячковая икра	113.8	1.21	9.01	7.60
Сок морковно-яблочный	88.0	0.60	0.00	20.80
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	449.7	29.17	15.2	49.4
3 перекус				
Закваска Яготинская + 1/2 чайн.л. корицы	122.5	7.00	6.25	10.00
Всего за 3 перекус	122.5	7	6.25	10
Всего	1688.50	98.90	58.34	196.97
СУББОТА				
Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Омлет с овощами	225.6	11.00	17.50	7.50
Горошек зелёный Бондюэль Нежный - 4 ст.л.	46.2	3.50	0.21	7.49
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Сыр Голландский 45% Комо	103.2	8.79	7.56	0.00
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	578.4	26.17	34.02	43.91
Второй завтрак				
Кисель молочный	201.2	5.64	6.34	29.76
Печенье Юбилейное - 2-3 шт.	92.6	1.40	3.80	13.20
Яблоко	61.1	0.52	0.52	12.74
Всего за второй завтрак	354.9	7.56	10.66	55.7
Обед				
Суп овощной с фрикадельками	142.3	10.96	8.22	6.27
Салат бурячковый с черносливом	89.8	1.96	2.05	16.75
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Яблочный сок	84.0	0.80	0.80	19.60

Всего за Обед	396.8	17.82	12.63	55.22
Ужин				
Курица (грудка) отварная	113.0	23.60	1.90	0.40
Капуста тушеная	83.5	1.52	6.30	6.73
Гречневая каша - 3-4 ст.л.	92.4	3.15	1.61	17.50
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	455.6	33.78	12.97	53.63
3 перекус				
Ряженка Волошковое поле 2,5% с 1/2 чайн.л. корицы	120.0	7.00	6.25	9.00
Всего за 3 перекус	120	7	6.25	9
Всего	1905.70	92.33	76.53	217.46

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша молочная рисовая	446.0	11.31	11.82	74.61
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Сыр Здоровье	63.9	5.14	4.53	0.00
Чай зелёный	0.0	0.00	0.00	0.00
Всего за Завтрак	657.3	18.94	24.9	89.33
Второй завтрак				
Чай/кофе с цикорием				
Зернистый творог 7% Премиалле	71.2	1.20	0.08	17.44
Любой сезонный фрукт (банан, яблоко, хурма, сливы и т.п.)				
Всего за второй завтрак	71.2	1.2	0.08	17.44
Обед				
Бульон куриный с лапшой	239.5	18.55	15.54	6.30
Котлеты морковные	156.1	3.64	11.94	8.46
Сметана 20% жирности	41.2	0.56	4.00	0.64
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Яблочный сок	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Обед	560.3	27.1	29.84	46.96
Ужин				
Макаронны по-флотски	327.9	20.81	9.63	39.19
Салат Зеленый	68.2	2.16	4.00	6.95
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	396.1	22.97	13.63	46.14
3 перекус				
Закваска Яготинская + 1/2 чайн.л. корицы	122.5	7.00	6.25	10.00
Всего за 3 перекус	122.5	7	6.25	10
Всего	1807.40	77.21	74.70	209.87

МЕНЮ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Котлеты запеченные в духовке	171.7	13.82	12.00	2.90
Каша ячневая вареная	127.8	3.35	3.06	21.28
Икра кабачковая	77.6	0.96	5.60	5.92
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Завтрак	662.7	28.22	28.74	73.2
Второй завтрак				
Творог (можно домашний)	0.0	0.00	0.00	0.00
Курага	64.5	1.56	0.09	15.30
Сметана 20% жирности	30.9	0.42	3.00	0.48
Банан	44.5	0.75	0.05	10.90

Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за второй завтрак	195.9	3.13	3.34	40.88
Обед				
Тыквенный суп-пюре	143.5	6.30	7.70	15.40
Оливье с телятиной	229.8	11.22	17.40	7.10
Компот из сухофруктов без сахара	120.0	1.60	0.00	28.40
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Обед	574	23.23	26.66	63.5
Ужин				
Рыба запеченная на овощной подушке	156.1	19.14	3.74	11.78
Горошек зелёный Бондюэль Нежный	66.0	5.00	0.30	10.70
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	388.8	29.65	7.2	51.48
3 перекус				
Маслянка Галичина классическая с 1/2 чайн.л.корицы	195.0	6.00	6.25	27.25
Всего за 3 перекус	195	6	6.25	27.25
Всего	2016.40	90.23	72.19	256.31

ВТОРНИК

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (11:41)				
Сырники утренние	291.6	14.16	7.32	42.12
Сметана 20% жирности	61.8	0.84	6.00	0.96
Кисель вишневый	101.1	0.56	0.34	24.46
Всего за Завтрак	454.5	15.56	13.66	67.54
Второй завтрак				
Ленивый штрудель с яблоком	343.4	6.66	21.13	32.04
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за второй завтрак	399.4	7.06	21.33	46.24
Обед				
Суп-пюре Куриный с фисташками	248.6	16.31	15.61	11.09
Салат из буряка с зеленым горошком	117.1	3.44	5.43	14.50
Компот из сухофруктов без сахара	120.0	1.60	0.00	28.40
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Обед	558.2	23.78	21.34	68.64
Ужин				
Тефтели с гречкой	168.5	14.64	6.26	14.28
Капуста тушеная	167.1	3.04	12.60	13.46
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	416.3	21.79	20.42	40.34
3 перекус				
Йогурт фруктовый 1.5%	126.0	7.40	3.00	17.80
Всего за 3 перекус	126	7.4	3	17.8
Всего	1954.40	75.59	79.75	240.56

СРЕДА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Рыба на пару	212.9	22.00	14.00	0.00
Пюре картофельное	101.8	2.16	4.14	14.76
Свекла варёная	49.0	1.80	0.00	10.80
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	567.2	28.84	26.89	54.48
Второй завтрак				

Запеканка творожно-тыквенная	261.0	4.32	10.83	39.30
Сок морковно-яблочный	88.0	0.60	0.00	20.80
Всего за второй завтрак	349	4.92	10.83	60.1
Обед				
Суп овощной	150.5	5.95	6.30	21.70
Курица (грудка вареная)	109.6	23.84	1.44	0.40
Рагу овощное	77.2	1.56	5.31	7.07
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Грушевый компот	140.0	0.40	0.00	36.40
Всего за Обед	558	35.86	14.61	78.17
Ужин				
Зразы картофельные с мясом	184.4	12.02	9.07	14.37
Сметана 20% жирности	30.9	0.42	3.00	0.48
Морковь тушеная	112.9	1.20	9.09	7.29
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с лимоном и сахаром	0.0	0.00	0.00	0.00
Всего за Ужин	408.8	17.74	22.72	34.74
3 перекус				
Кефир 1%	80.0	5.60	2.00	8.00
Всего за 3 перекус	80	5.6	2	8
Всего	1963.00	92.96	77.05	235.49

ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Цельнозерновые блинчики с творогом	212.9	12.24	11.80	14.28
Сметана 20% жирности	41.2	0.56	4.00	0.64
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Всего за Завтрак	614.5	22.94	32.13	58.1
Второй завтрак				
Кисель из яблок	194.0	0.20	0.20	47.40
Печенье Юбилейное - 3-4 шт	138.9	2.10	5.70	19.80
Всего за второй завтрак	332.9	2.3	5.9	67.2
Обед				
Рассольник с пшеном	181.6	13.50	7.35	16.05
Салат морковь с изюмом	77.5	1.89	2.06	13.60
Печень телячья тушеная	88.2	7.32	4.79	4.18
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из сухофруктов без сахара	120.0	1.60	0.00	28.40
Всего за Обед	548.1	28.42	15.76	74.83
Ужин				
Рыба запеченная на овощной подушке	93.7	11.48	2.24	7.07
Пюре картофель-цветная капуста	108.4	2.36	6.92	9.86
Капуста тушеная	100.2	1.82	7.56	8.08
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	388.3	17.07	18.32	41.4
3 перекус				
Закваска Яготинская с 1/2 чайн.л. корицы	98.0	5.60	5.00	8.00
Всего за 3 перекус	98	5.6	5	8
Всего	1981.80	76.33	77.11	249.53

ПЯТНИЦА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша молочная гречневая	386.5	13.38	13.80	54.24
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64

Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	589.9	16.26	22.55	83.16
Второй завтрак				
Печенье Мария	120.0	2.61	2.64	21.27
Сыр Голландский 45% Комо	103.2	8.79	7.56	0.00
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Всего за второй завтрак	436.2	19.06	17.98	49.73
Обед				
Суп-пюре из цветной капусты	107.2	3.42	6.15	10.98
Салат с кальмаром	81.0	11.08	2.75	3.42
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Яблочный сок	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Обед	352.9	19.41	11.26	46.6
Ужин				
Плов с мясом	453.8	12.82	28.64	36.80
Томат или любой сезонный овощ	20.0	0.60	0.20	4.20
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	610.5	17.93	30.6	67.8
3 перекус				
Ряженка Волошковое поле 2,5% с 1/2 чайн.л. корицы	96.0	5.60	5.00	7.20
Всего за 3 перекус	96	5.6	5	7.2
Всего	2085.50	78.26	87.39	254.49

СУББОТА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Ленивые вареники	451.4	25.38	12.86	58.00
Сметана 20% жирности	61.8	0.84	6.00	0.96
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Всего за Завтрак	644	26.67	27.31	73.24
Второй завтрак				
Банан	44.5	0.75	0.05	10.90
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Печенье овсяное	129.9	1.89	4.50	22.41
Всего за второй завтрак	387.4	10.3	12.33	61.77
Обед				
Суп фасолевый с телятиной	158.9	15.71	4.73	13.41
Свекла варёная	49.0	1.80	0.00	10.80
Сельдь солёная	65.1	5.94	4.62	0.00
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Обед	353.7	27.57	10.91	36.8
Ужин				
Котлеты печеночные	181.5	16.79	8.36	9.52
Икра кабачковая	67.9	0.84	4.90	5.18
Рис дикий вареный	70.0	2.80	0.21	14.77
Яблочный сок	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Ужин	403.4	21.23	14.27	49.07
3 перекус				
Йогурт Активиа Клубника	122.5	4.75	3.63	17.63
Всего за 3 перекус	122.5	4.75	3.63	17.63
Всего	1911.00	90.52	68.45	238.51

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				

Омлет	184.0	9.60	15.40	1.90
Курица (грудка) отварная	90.4	18.88	1.52	0.32
Свекла варёная	49.0	1.80	0.00	10.80
Яблочное пюре	146.8	0.48	0.48	34.58
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Завтрак	542.8	33.19	17.7	62.23
Второй завтрак				
Печенье Мария	120.0	2.61	2.64	21.27
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Сыр Российский	108.9	7.23	8.85	0.09
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за второй завтрак	359.7	10.29	19.94	35.64
Обед				
Суп овощной с куриной грудкой	164.1	19.46	6.27	7.91
Капуста цветная отварная	34.3	2.86	0.35	6.17
Соус Цацики	17.7	1.09	0.53	2.14
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Обед	288.6	25.84	7.44	30.86
Ужин				
Рагу овощное	115.8	2.34	7.96	10.61
Телятина (язык отварной)	161.7	16.73	10.50	0.00
Хлеб 8 Злаков	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	444.2	24.58	21.63	39.6
3 перекус				
Кефир 2,5% Галичина с 1/2 чайн.л. корицы	100.0	5.00	7.60	0.00
Всего за 3 перекус	100	5	7.6	0
Всего	1735.30	98.90	74.31	168.33