

1 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|--|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Творожный мусс 5% с йогуртом, манго и малиной | 160/30/20 | 125 | 20 | | 7 |
| Микс салатов с помидорами, сыром сулугуни, перепелиным яйцом и пряным оливковым маслом | 150 | 196 | 11 | 20 | 29 |
| Чай зелёный | 150 | 0 | | | |
| Итого | | 321 | 31 | 20 | 36 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Смузи из яблока, стебля сельдерея, свежего огурца, куркумы с оливковым маслом | 150 | 80 | 5 | 5 | 2,5 |
| Обед: | | | | | |
| Листья салат со свежими огурцами, редисом, авокадо, маслом оливковым | 150 | 174 | 2 | 16 | 4,5 |
| Суп-пюре овощной (кабачки, морковь, помидоры, перец болгарский) с лососем | 100 | 104 | 5 | 7,6 | 4,2 |
| Куриные кнели с томатами, болгарским перцем и цветной капустой | 80/70 | 165 | 15 | 7,5 | 8,3 |
| Итого | | 443 | 28 | 31,1 | 17 |
| Полдник: | | | | | |
| Помидор, фаршированный овощами (кабачок, баклажан, капуста цветная) | 150 | 68 | 2,3 | 3 | 7,7 |
| Ужин: | | | | | |
| Каша из киноа с грушей, курагой и миндалем | 150 | 181 | 3,7 | 0,3 | 32 |
| Форель, запеченная с чабрецом, с лимонным соусом на овощном сотэ (цуккини, капуста цветная и брокколи) | 80/20/80 | 258 | 19,4 | 18 | 5,4 |
| Итого | | 439 | 23,1 | 18,3 | 37,4 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1351 | 89,4 | 77,4 | 100,6 |

2 день

| Первый завтрак | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Каша пшенная с тыквой и оливковым маслом | 220 | 216 | 4,4 | 11 | 23,2 |
| Чай зелёный | 150 | 0 | | | |
| Итого | | 216 | | | |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Груши, запеченные с тыквой (голубика, корица, мята) | 200 | 103 | 1,8 | | 16,5 |
| Обед: | | | | | |
| Микс салатов со стеблем сельдерея, черри, авокадо, томатным соусом и куркумой | 150 | 136 | 18 | 117 | 54 |
| Суп пюре из капусты цветной, брокколи, цуккини | 100 | 65 | 1,3 | 5,2 | 3,3 |
| Котлеты из цуккини с сыром на пару, с соусом из шпината с натуральным йогуртом и киноа с овощам (баклажанами, кабачками, перцем болгарским) | 100/30/50 | 223 | 4,6 | 12 | 13,3 |
| Итого | | 466 | 28,8 | 128,4 | 61,4 |
| Полдник: | | | | | |
| Смузи из ананаса, клубники с натуральным йогуртом (15г) | 150 | 54 | 0,8 | | 12 |
| Ужин: | | | | | |
| Листья салата с огурцом, кунжутом и мятным соусом | 115 | 84 | 2,4 | 15 | 5,8 |
| Филе семги запечённое с песто, цуккини, баклажаном и брокколи | 100\100 | 292 | 2,2 | 19,7 | 6,6 |
| Итого | | 376 | 4,6 | 34,7 | 12,4 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1215 | 4,04 | 174,1 | 125,5 |

3 день (по назначению врача)

| Вариант первый: - голодание на основе: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|--|----------------|----------------|-------------|------------|------------|
| 1-й завтрак: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| 2-й завтрак: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Обед: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Полдник: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Ужин: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Суточная калорийность | | 460 | 16 | 7,5 | 78 |
| Вариант второй: - голодание на основе: | | | | | |
| 1-й завтрак: Фреш (морковь, огурец, масло оливковое, куркума) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| 2-й завтрак: Фреш (огурец, кабачок, стебель сельдерея, петрушка, сок лимона 5г) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Обед: Фреш (перец болгарский, бланшированный помидор, петрушка, укроп) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Полдник: Пюре из бланшированных овощей (тыква, кабачок, сельдерей, петрушка) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Ужин: Пюре из овощей (помидор и перец болгарский бланшированные, яблоко запеченное, шпинат, петрушка) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Суточная калорийность | | 795 | 13,9 | 53 | 371 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |

4 день (по назначению врача)

| Вариант первый: - голодание на основе: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|--|----------------|----------------|-------------|------------|------------|
| 1-й завтрак: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| 2-й завтрак: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Обед: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Полдник: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Ужин: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Суточная калорийность | | 460 | 16 | 7,5 | 78 |
| Вариант второй: - голодание на основе: | | | | | |
| 1-й завтрак: Фреш (морковь, огурец, масло оливковое, куркума) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| 2-й завтрак: Фреш (огурец, кабачок, стебель сельдерея, петрушка, сок лимона 5г) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Обед: Фреш (перец болгарский, бланшированный помидор, петрушка, укроп) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Полдник: Пюре из бланшированных овощей (тыква, кабачок, сельдерей, петрушка) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Ужин: Пюре из овощей (помидор и перец болгарский бланшированные, яблоко запеченное, шпинат, петрушка) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Суточная калорийность | | 795 | 13,9 | 53 | 371 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |

5 день (по назначению врача)

| Вариант первый: - голодание на основе: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|--|----------------|----------------|-------------|------------|------------|
| 1-й завтрак: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| 2-й завтрак: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Обед: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Полдник: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Ужин: Овсяный кисель | 250 | 92 | 3,2 | 1,5 | 15,6 |
| Суточная калорийность | | 460 | 16 | 7,5 | 78 |
| Вариант второй: - голодание на основе: | | | | | |
| 1-й завтрак: Фреш (морковь, огурец, масло оливковое, куркума) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| 2-й завтрак: Фреш (огурец, кабачок, стебель сельдерея, петрушка, сок лимона 5г) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Обед: Фреш (перец болгарский, бланшированный помидор, петрушка, укроп) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Полдник: Пюре из бланшированных овощей (тыква, кабачок, сельдерей, петрушка) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Ужин: Пюре из овощей (помидор и перец болгарский бланшированные, яблоко запеченное, шпинат, петрушка) + Овсяный кисель | 150+100 | 122+37= 159 | 2,78 | 10,6 | 74,2 |
| Суточная калорийность | | 795 | 13,9 | 53 | 371 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |

6 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Овощное суфле (помидор, капуста цветная, брокколи, масло оливковое, овощи, запеченные на основе кукурузного крахмала) | 180 | 115 | 5,3 | 7,5 | 65 |
| Чай цветочный | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 177 | 5,46 | 7,5 | 81 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Ягодный кисель на овсяной основе | 150 | 111 | 3,4 | 1,4 | 19,6 |
| Обед: | | | | | |
| Суп-пюре из тыквы с тыквенными семечками (сыр сулугуни 10г) | 200 | 100 | 3,7 | 6,1 | 5,5 |
| Котлеты из цуккини с адыгейским сыром, запеченные с соусом сацики | 150/30 | 198 | 8 | 18 | 13,3 |
| Итого | | 298 | 11,7 | 24,1 | 18,8 |
| Полдник: | | | | | |
| Яблоки, запеченные с соусом клубнично-малиновым | 150/50 | 92 | 1,2 | | 22,5 |
| Ужин: | | | | | |
| Рагу из овощей (морковь, баклажан, кабачок, капуста цветная, брокколи, перец болгарский, помидор) | 300 | 128 | 4,2 | 5,5 | 15,8 |
| Итого | | 128 | 4,2 | 5,5 | 15,8 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 806 | 25,96 | 47,4 | 157,7 |

7 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| Каша из киноа с курагой и черносливом и маслом оливковым | 150/10 | 320 | 5 | 10,5 | 42 |
| Суфле из тыквы с вишневым соусом | 100/30 | 100 | 4 | 4 | 9 |
| Чай зеленый | 150 | 0 | | | |
| Итого | | 420 | 9 | 10,5 | 51 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Пюре из брокколи, сельдерея с оливковым маслом | 150 | 93 | 3,6 | 5,3 | 7,8 |
| Обед: | | | | | |
| Микс салатов с адыгейским сыром, свежими огурцами, помидорами черри, перцем болгарским и томатным соусом | 115 | 60 | 1,3 | 4,6 | 0,7 |
| Суп пюре из цуккини с фенхелем | 100 | 85 | 1,8 | 6,3 | 5,6 |
| Баклажан, фаршированный овощным сотэ (помидор, кабачок, сельдерея, капуста цветная, чеснок, сыр адыгейский), соус томатный пряный | 150/50 | 182 | 3 | 9 | 10 |
| Итого | | 327 | 6,1 | 19,9 | 16,3 |
| Полдник: | | | | | |
| Яблочный смузи с огурцом, авокадо, имбирем | 150 | 79 | 1 | 4,5 | 8,1 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат листовой с помидорами, перцем болгарским, перепелиными яйцами и пряным маслом | 100 | 108 | 1,5 | 10 | 3 |
| Сотэ из филе радужной форели с цуккини, брокколи, цветной капустой и киноа (в горшочке) | 140/100/15 | 332 | 29 | 19 | 6 |
| Итого | | 440 | 30,5 | 29 | 9 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1359 | 123,45 | 73,2 | 92,2 |

8 день

| Первый завтрак: | Выход г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Омлет натуральный с помидором черри и базиликом | 165/15 | 248 | 16,8 | 18 | 4 |
| Чай зелёный | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 310 | 16,96 | 18 | 20 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Узвар из сухофруктов без сахара | 150 | 50 | 0,6 | | 12 |
| Обед: | | | | | |
| Салат «Капрезе» (помидоры, сыр «Моцарелла», базилик, оливковое масло) | 100/10 | 155 | 4,6 | 14,8 | 3,3 |
| Суп пюре из птицы с овощами | 150 | 101 | 4,5 | 8,4 | 2,8 |
| Голубцы с бурым рисом, кабачком, баклажаном, перцем, морковью, соус пряный томатный | 150/50 | 156 | 3 | 6 | 13 |
| Итого | | 412 | 15,1 | 29,2 | 9,1 |
| Полдник: | | | | | |
| Пюре из бланшированных помидор, стебля сельдерея с куркумой | 150 | 30 | 1,7 | | 5,7 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат листовой с помидорами, перцем болгарским, зеленью, семенами подсолнечника и оливковым маслом | 100 | 110 | 1 | 10 | 3,4 |
| Филе индейки запеченное под томатным соусом с овощами (кабачки, капуста брокколи, помидоры, перец болгарский) | 100/50/50 | 350 | 31 | 21 | 4,1 |
| Итого | | 460 | 32 | 31 | 7,5 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1262 | 66,36 | 78,2 | 54,3 |

9 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Каша гречневая с овощами (помидор и перец болгарский бланшированные) и оливковым маслом | 150/50 | 290 | 7,5 | 12 | 37,6 |
| Чай зелёный | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 352 | 7,66 | 12 | 53,6 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Сок из ананаса, огурца, сельдерея | 75 | 21 | 0,5 | | 4,6 |
| Обед: | | | | | |
| Микс салатов со свежим огурцом, перцем болгарским, сыром сулугуни и ореховым соусом | 100/15 | 90 | 10,5 | 5,5 | 2,5 |
| Суп пюре овощной (капуста цветная, кабачки, тыква, морковь, перец болгарский, сельдерея) | 120 | 72 | 1,3 | 5 | 5,5 |
| Филе индейки запечённое с соусом песто и лапшей из кабачков | 80/70 | 270 | 24,5 | 17 | 4,6 |
| Итого | | 432 | 36,3 | 27,5 | 12,6 |
| Полдник: | | | | | |
| Пудинг тыквенно-яблочный | 150/15 | 136 | 4,7 | 4 | 18 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат с отварной семгой, авокадо, огурцом с мятным соусом | 100 | 185 | 5,3 | 57 | 3,5 |
| Суфле из пикши с запеченными овощами (кабачок, баклажан, помидор, перец болгарский) и лимонным соусом | 80/70/10 | 109 | 3,5 | 10 | 3 |
| Итого | | 294 | 8,8 | 67 | 6,5 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1235 | 57,9 | 155 | 95,3 |

10 день

| Первый завтрак | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|--|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Каша кукурузная с тыквой, яблоком и оливковым маслом | 150 | 178 | 10,2 | 2,1 | 18,8 |
| Чай зелёный | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 240 | 10,36 | 2,1 | 34,8 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Сок морковно-яблочный с куркумой и маслом оливковым | 150 | 97 | 1,2 | 5,1 | 12,3 |
| Обед: | | | | | |
| Микс салатов + ананас, помидоры, сыр сулугуни и оливковое масло | 90 | 140 | 2,8 | 12 | 4,4 |
| Уха из семги | 150/30 | 68 | 6,7 | 3,7 | 1,8 |
| Форель, запеченная с чабрецом, с лимонным соусом на овощном сотэ (цуккини, капуста цветная и брокколи) | 80/20/80 | 280 | 17,6 | 19 | 5,8 |
| Итого | | 488 | 28,3 | 34,7 | 12 |
| Полдник: | | | | | |
| Кисель с протертыми ягодами на овсяной основе | 150 | 111 | 3,4 | 1,4 | 19,6 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат «Вальдорф» (яблоки, сельдерей, грецкий орех) с зернами граната и мятным соусом | 110 | 128 | 2,13 | 6,5 | 2 |
| Куриные кнели с томатами, болгарским перцем и цветной капустой | 80/70 | 165 | 15 | 7,5 | 9,4 |
| Итого | | 293 | 17,13 | 14 | 11,4 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1229 | 60,39 | 76,2 | 90,1 |

11 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Запеканка тыквенная с творогом, курагой и корицей с соусом вишневым | 150/50 | 216 | 14 | 4,5 | 27 |
| Чай зеленый | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 278 | 14,16 | 4,5 | 43 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Натуральный йогурт с черносливом, грецким орехом, мятой и семенами чиа | 150 | 115 | 1,8 | 3,9 | 18,62 |
| Обед: | | | | | |
| Салат с ломтиками груши, адыгейским сыром, грецким орехом, мятой и малиновым соусом | 100 | 99 | 2,3 | 5,9 | 7,4 |
| Суп пюре из цуккини с адыгейским сыром и укропом | 100 | 64 | 1 | 5 | 3,3 |
| Филе семги запеченное с соусом «песто» и отварной цветной капустой (в кокотнице) | 100/50 | 250 | 18,6 | 17,7 | 3 |
| Итого | | 413 | 22,9 | 28,6 | 13,7 |
| Полдник: | | | | | |
| Творог натуральный с кусочками манго, мятой и ягодами голубики | 100/20/30 | 87 | 14 | 1 | 6 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат «Восторг» из филе индейки, огурца, листовой зелени, грецким орехом и соусом «Сацики» | 100/20 | 105 | 7,5 | 7 | 2 |
| Перец болгарский фаршированный (капустой цветной, кабачками, баклажанами, кусочками курицы, чесноком) с соусом сацики | 150/50 | 158 | 7,4 | 6,6 | 8,2 |
| Итого | | 263 | 14,9 | 13,6 | 10,2 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1156 | 67,76 | 51,6 | 91,52 |

12 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Омлет натуральный с помидорами, капустой брокколи, перцем болгарским и базиликом | 160 | 197 | 12 | 14 | 5,2 |
| Чай зелёный | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 259 | 12,16 | 14 | 21,2 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Узвар из сухофруктов без сахара | 150 | 50 | 0,6 | | 12 |
| Обед: | | | | | |
| Салат «Капрезе» (помидоры, сыр «Моцарелла», базилик, оливковое масло) | 100/10 | 155 | 4,6 | 14,8 | 3,3 |
| Суп пюре из болгарского перца с кунжутом | 150 | 88 | 2,1 | 5,2 | 8,6 |
| Котлеты из цукини с сыром на пару, с соусом из шпината с натуральным йогуртом, и киноа с овощам (баклажанами, кабачками, перцем болгарским) | 100/30/50 | 223 | 4,6 | 12 | 13,3 |
| Итого | | 466 | 11,3 | 32 | 25,2 |
| Полдник: | | | | | |
| Пюре из бланшированных помидор, стебля сельдерея, огурца, с соком лимона и кедровыми орешками | 150 | 58 | 2 | | 5,6 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат с ананасом, огурцом, кинзой и цитрусовой заправкой | 100 | 138 | 4,7 | 11 | 5,5 |
| Филе индейки запеченное с овощами (капуста брокколи, кабачки, помидоры, перец болгарский) в томатном соусе | 100/50/50 | 346 | 33 | 21 | 5 |
| Итого | | 484 | 8 | 32 | 10,5 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1317 | 34,06 | 78 | 74,5 |

12 день (по назначению врача)

1 вариант

| 1-й завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---------------------------------|----------------|-------------|-------------|----------|--------------|
| Яблоко запеченное | 150 | 70 | 0,7 | | 18,5 |
| Рис бурый отварной | 50 | 58 | 1,2 | | 12,8 |
| Итого | | 128 | 1,9 | | 31,3 |
| 2-й завтрак: | | | | | |
| Яблоко запеченное | 150 | 70 | 0,7 | | 18,5 |
| Рис бурый отварной | 50 | 58 | 1,2 | | 12,8 |
| Итого | | 128 | 1,9 | | 31,3 |
| Обед: | | | | | |
| Яблоко запеченное | 150 | 70 | 0,7 | | 18,5 |
| Рис бурый отварной | 50 | 58 | 1,2 | | 12,8 |
| Узвар из сухофруктов без сахара | 150 | 50 | 0,6 | | 12 |
| Итого | | 178 | 2,5 | | 43,3 |
| Полдник: | | | | | |
| Яблоко запеченное | 150 | 70 | 0,7 | | 18,5 |
| Рис бурый отварной | 50 | 58 | 1,2 | | 12,8 |
| Итого | | 128 | 1,9 | | 31,3 |
| Ужин: | | | | | |
| Яблоко запеченное | 150 | 70 | 0,7 | | 18,5 |
| Рис бурый отварной | 50 | 58 | 1,2 | | 12,8 |
| Итого | | 128 | 1,9 | | 31,3 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 690 | 10,1 | | 168,5 |

12 день (по назначению врача)

2 вариант

| 1-й завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|--|----------------|-------------|------------|----------|-----------|
| Творог обезжиренный взбитый с йогуртом | 100/50 | 122 | 0,6 | | 12 |
| Итого | | 122 | 0,6 | | 12 |
| 2-й завтрак: | | | | | |
| Творог обезжиренный взбитый с йогуртом | 100/50 | 122 | 0,6 | | 12 |
| Итого | | 122 | 0,6 | | 12 |
| Обед: | | | | | |
| Творог обезжиренный взбитый с йогуртом | 100/50 | 122 | 0,6 | | 12 |
| Узвар из сухофруктов без сахара | 150 | 50 | 0,6 | | 12 |
| Итого | | 177 | 1,2 | | 24 |
| Полдник: | | | | | |
| Творог обезжиренный взбитый с йогуртом | 100/50 | 122 | 0,6 | | 12 |
| Итого | | 122 | 0,6 | | 12 |
| Ужин: | | | | | |
| Творог обезжиренный взбитый с йогуртом | 100/50 | 122 | 0,6 | | 12 |
| Итого | | 122 | 0,6 | | 12 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 650 | 3,6 | | 72 |

13 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Каша гречневая с овощами (помидор и перец болгарский бланшированные) и оливковым маслом | 150/50 | 290 | 7,5 | 12 | 37,6 |
| Чай зелёный | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 352 | 7,66 | | 53,6 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Яблоко, запеченное с орехом, корицей с соусом из манго | 120/50 | 149 | 1,9 | 6,25 | 20 |
| Обед: | | | | | |
| Салат из свеклы с адыгейским сыром, кедровым орехом и оливковым маслом | 100 | 178 | 2,8 | 15 | 7,5 |
| Помидор фаршированный индейкой с овощами (баклажаны, кабачки, капуста цветная, брокколи) с соусом сацки | 250 | 189 | 12,6 | 11,8 | 11,5 |
| Итого | | 367 | 15,4 | 26,8 | 19 |
| Полдник: | | | | | |
| Смузи из ананаса, клубники с натуральным йогуртом (15г) | 150 | 54 | 0,81 | | 12 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат из помидор, авокадо с базиликом и пряным маслом | 100 | 107 | 1,5 | 9,3 | 3,6 |
| Рыба пикша припущенная с запеченными овощами (кабачок, баклажан, помидор) | 100/100 | 135 | 22,3 | 2,3 | 6,1 |
| Итого | | 242 | 23,8 | 11,6 | 9,7 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1164 | 49,5 | 44,65 | 114,3 |

13 день

| Первый завтрак: | Выход/г | Ккал | Б | Ж | У |
|---|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Каша из киноа с грушей, курагой и миндалем | 150 | 220 | 5,7 | 1,6 | 17,4 |
| Чай зеленый | 150 | 0 | | | |
| Мед цветочный | 20 | 62 | 0,16 | | 16 |
| Итого | | 282 | 5,86 | 1,6 | 33,4 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Суфле клубничное | 30 | 186 | 4,5 | 70,8 | 25,4 |
| Чай зеленый | 150 | 0 | | | |
| Итого | | 186 | 4,5 | 7,8 | 25,4 |
| Обед: | | | | | |
| Салат с авокадо, семгой, огурцом и мятным соусом | 100/20 | 176,6 | 6,4 | 14 | 4 |
| Суп-пюре овощной (кабачки, морковь, помидоры, перец болгарский) с лососем | 100 | 104 | 5 | 7,6 | 4,2 |
| Форель радужная (филе), запеченная, с баклажанами, помидором, болгарским перцем и морковью | 100/80 | 208 | 17,3 | 10,3 | 5,4 |
| Итого | | 498,6 | 28,7 | 31,9 | 13,6 |
| Полдник: | | | | | |
| Котлеты из цуккини с сыром на пару, с соусом из шпината с натуральным йогуртом и киноа с овощам (баклажанами, кабачками, перцем болгарским) | 100/30/50 | 223 | 4,6 | 12 | 13,3 |
| Ужин: | | | | | |
| Микс салатов со свежими огурцами, перцем болгарским и ореховым соусом | 100 | 90 | 10,5 | 5,5 | 2,5 |
| Филе индейки запеченное с соусом песто и лапшой из кабачков (в кокотнице) | 80/70 | 270 | 24,5 | 17 | 4,6 |
| Итого | | 360 | 35 | 22,5 | 7,1 |
| Минеральная вода - 0,5л | | | | | |
| Питьевая вода - 1,5л | | | | | |
| Суточная калорийность: | | 1538 | 78,5 | 78,2 | 88,9 |

Возможны изменения в меню.