

## 1 день

| <b>Первый завтрак:</b>   | <b>Выход/г</b> | <b>Ккал</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> |
|--|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| 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       |
| <b>Второй завтрак:</b>   |                |             |          |          |          |
| Смузи из яблока, стебля сельдерея, свежего огурца, куркумы с оливковым маслом                          | 150            | 80          | 5        | 5        | 2,5      |
| <b>Обед:</b>   |                |             |          |          |          |
| 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       |
| <b>Полдник:</b>  |                |             |          |          |          |
| Помидор, фаршированный овощами (кабачок, баклажан, капуста цветная)                                    | 150            | 68          | 2,3      | 3        | 7,7      |
| <b>Ужин:</b>   |                |             |          |          |          |
| 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   |                |             |          |          |          |
| <b>Суточная калорийность:</b>  |                | 1351        | 89,4     | 77,4     | 100,6    |

## 2 день

| <b>Первый завтрак</b>   | <b>Выход/г</b> | <b>Ккал</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> |
|---|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Каша пшенная с тыквой и оливковым маслом  | 220            | 216         | 4,4      | 11       | 23,2     |
| Чай зелёный   | 150            | 0           |          |          |          |
| Итого   |                | 216         |          |          |          |
| <b>Второй завтрак:</b>  |                |             |          |          |          |
| Груши, запеченные с тыквой (голубика, корица, мята)   | 200            | 103         | 1,8      |          | 16,5     |
| <b>Обед:</b>  |                |             |          |          |          |
| 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     |
| <b>Полдник:</b>   |                |             |          |          |          |
| Смузи из ананаса, клубники с натуральным йогуртом (15г)   | 150            | 54          | 0,8      |          | 12       |
| <b>Ужин:</b>  |                |             |          |          |          |
| 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  |                |             |          |          |          |
| <b>Суточная калорийность:</b>   |                | 1215        | 4,04     | 174,1    | 125,5    |

## 3 день (по назначению врача)

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

## 4 день

| <b>Первый завтрак:</b>  | <b>Выход/г</b> | <b>Ккал</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |
|---|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 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           |
| <b>Второй завтрак:</b>  |                |             |              |             |              |
| Ягодный кисель на овсяной основе  | 150            | 111         | 3,4          | 1,4         | 19,6         |
| <b>Обед:</b>  |                |             |              |             |              |
| 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         |
| <b>Полдник:</b>   |                |             |              |             |              |
| Яблоки, запеченные с соусом клубнично-малиновым   | 150/50         | 92          | 1,2          |             | 22,5         |
| <b>Ужин:</b>  |                |             |              |             |              |
| 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  |                |             |              |             |              |
| <b>Суточная калорийность:</b>   |                | <b>806</b>  | <b>25,96</b> | <b>47,4</b> | <b>157,7</b> |

## 5 день

| <b>Первый завтрак:</b>  | <b>Выход/г</b> | <b>Ккал</b> | <b>Б</b>      | <b>Ж</b>    | <b>У</b>    |
|---|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 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          |
| <b>Второй завтрак:</b>  |                |             |               |             |             |
| Пюре из брокколи, сельдерея с оливковым маслом  | 150            | 93          | 3,6           | 5,3         | 7,8         |
| <b>Обед:</b>  |                |             |               |             |             |
| 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        |
| <b>Полдник:</b>   |                |             |               |             |             |
| Яблочный смузи с огурцом, авокадо, имбирем  | 150            | 79          | 1             | 4,5         | 8,1         |
| <b>Ужин:</b>  |                |             |               |             |             |
| 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  |                |             |               |             |             |
| <b>Суточная калорийность:</b>   |                | <b>1359</b> | <b>123,45</b> | <b>73,2</b> | <b>92,2</b> |

## 6 день

| <b>Первый завтрак:</b>  | <b>Выход г</b> | <b>Ккал</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> |
|---|----------------|-------------|----------|----------|----------|
| 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       |
| <b>Второй завтрак:</b>  |                |             |          |          |          |
| Узвар из сухофруктов без сахара   | 150            | 50          | 0,6      |          | 12       |
| <b>Обед:</b>  |                |             |          |          |          |
| 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      |
| <b>Полдник:</b>   |                |             |          |          |          |
| Пюре из бланшированных помидор, стебля сельдерея с куркумой   | 150            | 30          | 1,7      |          | 5,7      |
| <b>Ужин:</b>  |                |             |          |          |          |
| 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  |                |             |          |          |          |
| <b>Суточная калорийность:</b>   |                | 1262        | 66,36    | 78,2     | 54,3     |

## 7 день

| <b>Первый завтрак:</b>  | <b>Выход/г</b> | <b>Ккал</b> | <b>Б</b>    | <b>Ж</b>   | <b>У</b>    |
|---|----------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 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        |
| <b>Второй завтрак:</b>  |                |             |             |            |             |
| Сок из ананаса, огурца, сельдерея   | 75             | 21          | 0,5         |            | 4,6         |
| <b>Обед:</b>  |                |             |             |            |             |
| 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        |
| <b>Полдник:</b>   |                |             |             |            |             |
| Пудинг тыквенно-яблочный  | 150/15         | 136         | 4,7         | 4          | 18          |
| <b>Ужин:</b>  |                |             |             |            |             |
| 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  |                |             |             |            |             |
| <b>Суточная калорийность:</b>   |                | <b>1235</b> | <b>57,9</b> | <b>155</b> | <b>95,3</b> |

*Возможны изменения в меню.*