# **Меню на ближайшие 7 дней.**

День №1

Завтрак:

1. [Маринованные стрелки чеснока](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2079.php) 300 грамм - 89.1 калорий

2. [Яблоки, фаршированные рисом и орехами](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2983.php) 300 грамм - 453.3 калорий

3. [Фарш морковный](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3090.php) 200 грамм - 182.6 калорий

4. [Вареники с брусникой и яблоками по-уральски](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1910.php) 200 грамм - 212.2 калорий

Обед:

5. [Котлеты из кабачков с творогом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2590.php) 100 грамм - 122.5 калорий

6. [Соус яблочный](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2943.php) 300 грамм - 183.3 калорий

7. [Картофельная запеканка](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1683.php) 300 грамм - 239.4 калорий

8. [Суп картофельный по 1-142](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/24209.php) 200 грамм - 90.0 калорий

9. [Винегрет из фруктов и овощей](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2426.php) 100 грамм - 128.5 калорий

10. [Клубничный пудинг](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2177.php) 200 грамм - 151.2 калорий

11. [Салат из моркови с курагой, помидорами и яблоками](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2320.php) 200 грамм - 156.4 калорий

Ужин:

12. [Фальшивый Оливье](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2252.php) 200 грамм - 334.0 калорий

13. [Помидоры с огурцами и перцем](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1661.php) 200 грамм - 61.4 калорий

14. [Варенье из брусники](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2101.php) 100 грамм - 160.8 калорий

15. [Помидоры, баклажаны и другие овощи жареные](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2600.php) 100 грамм - 119.4 калорий

Всего калорий за день: 2684.1

День №2

Завтрак:

1. [Желе из барбариса](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1586.php) 200 грамм - 436.6 калорий

2. [Салат "Кремлевский"](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2025.php) 200 грамм - 504.6 калорий

Обед:

3. [Салат из сельди](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3132.php) 100 грамм - 204.1 калорий

4. [Мусс лимонный](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2966.php) 100 грамм - 115.1 калорий

5. [Торт "Мужской идеал"](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2241.php) 200 грамм - 615.6 калорий

6. [Щи из щавеля по 1-132](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/24227.php) 300 грамм - 144.0 калорий

Ужин:

7. [Салат из птицы или дичи](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2419.php) 100 грамм - 243.5 калорий

8. [Запеканка из яблок](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1912.php) 300 грамм - 443.1 калорий

Всего калорий за день: 2706.6

День №3

Завтрак:

1. [Зразы рыбные с черносливом по-российски](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2693.php) 100 грамм - 122.0 калорий

2. [Малина или земляника с молоком, сметаной или сливками](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2944.php) 200 грамм - 157.8 калорий

3. [Суп грибной с пирожками](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1821.php) 200 грамм - 120.6 калорий

4. [Рассольник ленинградский](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2493.php) 200 грамм - 106.6 калорий

5. [Суп из свежих фруктов по 1-200](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/24208.php) 200 грамм - 100.0 калорий

6. [Капуста по-охотничьи](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2149.php) 300 грамм - 197.4 калорий

7. [Крокеты из моркови с изюмом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2584.php) 100 грамм - 134.0 калорий

Обед:

8. [Миндальный пудинг с клубникой](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2178.php) 300 грамм - 535.5 калорий

9. [Свинина с капустой и клецками](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1806.php) 100 грамм - 139.0 калорий

10. [Тушеное филе хека](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1551.php) 300 грамм - 411.0 калорий

Ужин:

11. [Салат "Фантазия"](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2318.php) 300 грамм - 0.0 калорий

12. [Бутерброд из плавленого сыра](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2268.php) 100 грамм - 395.9 калорий

13. [Борщ холодный](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2095.php) 200 грамм - 54.2 калорий

14. [Окрошка](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2338.php) 300 грамм - 227.1 калорий

Всего калорий за день: 2701.1

День №4

Завтрак:

1. [Картофельные крокеты](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1681.php) 100 грамм - 346.0 калорий

2. [Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом или рисом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2801.php) 100 грамм - 154.9 калорий

3. [Окрошка овощная по 1-192](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/24189.php) 300 грамм - 117.0 калорий

4. [Компот из барбариса](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1585.php) 200 грамм - 223.4 калорий

5. [Острая закуска](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2442.php) 300 грамм - 97.8 калорий

Обед:

6. [Помидоры с огурцами и яблоками](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1639.php) 200 грамм - 131.4 калорий

7. [Суп из спаржи](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2157.php) 200 грамм - 156.0 калорий

8. [Винегрет из овощей](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3145.php) 100 грамм - 176.9 калорий

9. [Фальшивый заяц](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2236.php) 200 грамм - 419.0 калорий

10. [Мороженое "Сюрприз"](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2990.php) 100 грамм - 194.3 калорий

Ужин:

11. [Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2781.php) 200 грамм - 685.8 калорий

Всего калорий за день: 2702.5

День №5

Завтрак:

1. [Гарнир сложный 5](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2862.php) 200 грамм - 349.8 калорий

2. [Зразы рубленые](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2782.php) 100 грамм - 303.4 калорий

3. [Салат "Молдова"](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2032.php) 100 грамм - 283.5 калорий

Обед:

4. [Печенье из картофеля с яблоками](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2230.php) 100 грамм - 148.0 калорий

5. [Капустный пирог](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2253.php) 100 грамм - 158.0 калорий

6. [Яблочно-сливочный соус](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1737.php) 200 грамм - 194.2 калорий

7. [Рыба по-русски](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2671.php) 300 грамм - 571.8 калорий

Ужин:

8. [Ассорти рыбное на хлебе](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2368.php) 100 грамм - 257.9 калорий

9. [Омлет с яблоками](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2246.php) 200 грамм - 172.0 калорий

10. [Взбитый яблочный соус](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1743.php) 300 грамм - 247.2 калорий

Всего калорий за день: 2685.8

День №6

Завтрак:

1. [Суп из овощей](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2496.php) 300 грамм - 110.1 калорий

2. [Салат из яблок и брусники](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1676.php) 300 грамм - 235.8 калорий

3. [Груши, начиненные творогом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1629.php) 300 грамм - 196.2 калорий

4. [Рулет яичный с морковью](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2653.php) 200 грамм - 397.2 калорий

Обед:

5. [Щи суточные](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2487.php) 300 грамм - 138.9 калорий

6. [Котлеты полтавские (украинское национальное блюдо)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2791.php) 200 грамм - 931.4 калорий

Ужин:

7. [Десерт молочный (чувашское национальное блюдо)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2988.php) 100 грамм - 222.4 калорий

8. [Лимонное пирожное](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1924.php) 200 грамм - 439.8 калорий

9. [Кофе черный 2-ой вариант](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3000.php) 300 грамм - 32.1 калорий

Всего калорий за день: 2703.9

День №7

Завтрак:

1. [Рыба (непластованная кусками) отварная](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2666.php) 300 грамм - 535.5 калорий

2. [Суп молочный с макаронными изделиями](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2525.php) 200 грамм - 129.2 калорий

3. [Напиток "Лесная быль"](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1611.php) 200 грамм - 135.2 калорий

4. [Похлебка по-суворовски](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2509.php) 200 грамм - 140.8 калорий

Обед:

5. [Помидоры, фаршированные грибами](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2435.php) 200 грамм - 116.0 калорий

6. [Калитки картофельные](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2259.php) 300 грамм - 471.3 калорий

7. [Сельдерей со стручковой фасолью](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1650.php) 300 грамм - 360.0 калорий

8. [Цепелинай с мясом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1991.php) 300 грамм - 123.9 калорий

Ужин:

9. [Салат освежающий с редькой](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2324.php) 200 грамм - 95.8 калорий

10. [Грибная запеканка](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1829.php) 100 грамм - 145.2 калорий

11. [Говяжий суп](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1552.php) 300 грамм - 86.4 калорий

12. [Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3009.php) 200 грамм - 111.8 калорий

13. [Баклажаны панированные](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1715.php) 100 грамм - 236.0 калорий

Всего калорий за день: 2687.1

Всего калорий за 7 дней: 18871.1