**Меню:**

**Понедельник**

1. Утро – овсянка 30 г, ложка меда, апельсин и кофе без сахара (100+40+45+8)
2. Перекус – 100 г обезжиренного творога, кофе (86+8)
3. Обед – куриный суп 200 мл, чай, зефир (295+55+120)
4. Полдник – 200 мл кефира 1% (60).
5. Ужин – винегрет 100 г, 100 г куриной грудки в вареном виде (83,5+300)

**Вторник**

1. Утро – бутерброд из цельнозернового хлеба и пошехонского сыра 40г, кофе(265+133,6+8)
2. Перекус – сок апельсиновый, банан;(36+91)
3. Обед – борщ с мясом 400г (250)
4. Полдник – стакан молока(110).
5. Ужин – 2 фаршированных перца, травяной чай (190,4 +61)

**Среда**

1. Утро – гречневая каша 30 г, вареное яйцо, чай с вафлей (фруктовая начинка) (38+75+55+135)
2. Перекус – запеченное яблоко (68,6)
3. Обед – фрикадельки, с сметанным соусом 300 г с овощами 150 г (420,9+58,5)
4. Полдник – ряженка 200г (простокваша 300г) (170)
5. Ужин – запеченный минтай с овощами 250 г (178,5)

**Четверг**

1. Утро – овсяные хлопья 40 г с сухофруктами - курага + чернослив (по 40 г каждого)(136+108.8+105.6)
2. Перекус – апельсин, киви или груша на выбор(62)
3. Обед – овощной суп 230г (72,6)
4. Полдник – яблоко 200г (92)
5. Ужин – отварной рис 100г с кусочками отварной куриной грудки 100г (323+300)

**Пятница**

1. Утро – овсянка, на молоке 30 г (20,5)
2. Перекус – банан, чай + темный шоколад кубик (91+55+119,75)
3. Обед – овощи с курицей 250 г (381,75)
4. Перекус – стакан кефира, с высоким процентом жирности(118)
5. Ужин – гречка отварная с зеленью100г (укроп + лук)(329+40+45)

**Суббота**

1. Утро – омлет с помидором и зеленью 200г, кофе + 2 кубика молочного шоколада(200 +8+121,85)
2. Перекус – яблоко (70)
3. Обед – куриный суп с лапшой 250г(368,75)
4. Перекус – салат из фасоли и перца 200г (86)
5. Ужин – творожная запеканка 200 г, чай (290,4+55)

**Воскресенье**

1. Утро – кофе, рисовая каша, на молоке 200г, ржаной хлебец с твердым сыром (8+180+110)
2. Перекус – 1 грейпфрут( 100)
3. Обед – Отварная куриная грудка – 135 г, листья салата – 3-4 шт., брокколи тушеная – 100 г, ½ апельсина (266,1)
4. Полдник – 2 сырника с изюмом, чай(240,9 +55)
5. Ужин – 300 г голубцов с томатом в сметанном соусе (240)

**Рецепты (Ккал/100г)**

**Фрикадельки со сметанным соусом (140,3 Ккал)**

 Фарш (курица или индейка) – 399 г;

молотый имбирь – 21 г;

лук (порезанный) – 201 г;

морковка (порезанная)– 99 г;

 пюре из чеснока–10 г;

сметана – 99 г.

 В фарш добавить соль, специи, имбирь и чеснок. Тщательно перемешать. Сделать из смеси небольшие шарики. Немного обжарить мясные шарики на сухой сковороде. Обжарить порезанные овощи до золотого цвета. Добавить сметану и немного воды. Потушить еще немного. Положить фрикадельки в форму для запекания и залить сметанным соусом. Запекать при 180° 25 минут.

**Куриный суп с лапшой (147,5 Ккал)**

морковка (соломка)— 1 шт.;

 луковица (нашинкованная)— 1 шт.;

перец болгарский (соломка) — 1 шт.;

филе курицы — 201 г;

лапша— 99 г;

приправы — по вкусу.

Мясо целым куском отварить до готовности. Вынуть мясо из бульона. Добавить в бульон приправы. Добавить в бульон овощи и довести его до кипения. Затем опустить туда лапшу и варить 5-7 мин. Куриное мясо нарезать кубиками и добавить в готовое блюдо.

**Салат из фасоли и перца (43 Ккал)**

 Зеленая фасоль (замороженная) – 299 г;

Перец красный неострый – 99 г;

соус из сои – 3 ст. л.;

сок из лимона – 2 ст. л.;

размятый чеснок – 10 г.

Замороженную фасоль залить крутым кипятком и довести до кипени повторно. Нарезать перец. Размять чеснок в прессе. Смешать все ингредиенты и заправить.

**Творожная запеканка в микроволновке ( 145,2 Ккал)**

 творожная масса — 249 г;

 яйцо – 2шт.;

сахарозаменитель — 2 ст. л.;

 груша – 1 шт.;

 банан – 2 шт.

Взбить яйца и творог. Добавить к полученной массе сахарозаменитель. Нарезать фрукты кубиками и добавить к творожной массе. Поставить блюдо в микроволновку на 3 мин. При мощности 750 Ватт. Банан и грушу можно заменить на другие фрукты и овощи. Если мощность микроволновки меньше 750 Ватт время приготовления можно продлить.

**Овощной суп (31,7 Ккал )**

Ингредиенты:

Бульон говяжий 500г

Шампиньоны свежие 270г

Морковь 54г

Лук репчатый 25г

Фасоль стручковая 150г

Горошек зеленый 135г

Картофель вареный 70г

Перец болгарский 41г

Чеснок 10г

Укроп 10г

 Овощи и грибы порезать соломкой, добавить в бульон, варить до готовности

**Венегрет (83,5 Ккал)**

Свекла вареная 150г

Картофель вареный 70г

Горошек консервированный 100г

Капуста квашеная 100г

Масло подсолнечное 20г

Овощи отварить, порезать на кубики, добавить горошек и квашеную капусту, заправить маслом

 ( желательно не солить)

**Перец фаршированный (95,2Ккал)**

Фарш свинина +куриная грудка+рис-385г

Перец болгарский – 440г

Вода – 600г

Сметана - 20-60г

Томатная паста «помидорка»- 27г

**Овсянка на молоке (68 Ккал)**

Молоко 200г

Вода 200г

Овсяные хлопья 45г

Сахар 5г

**Овощи с курицей(152,7 Ккал)**

Куриное филе без кожи 200г

Баклажаны замороженные 140г

Овощи замороженные 245г

Сливочное масло 82,5% 30г

Семена кунжута 10г

Куриное филе порезать, потушить на сковороде - до половины готовности, добавить овощи. Тушить до готовности. Заправить маслом и семенами кунжута

**Минтай, запеченный с овощами (71,4 Ккал)**

Минтай 1500г

Морковь, лук (пассированные) 200г

Йогурт нежирный 125г

 **Овощи отварные (39 Ккал)**

Брокколи 100г

Морковь 100г

Горошек зеленый 100г

Фасоль стручковая 100г

Соль 5г

**Каша пшеничная** **(77,2Ккал)**

Крупа пшеничная 90г

Молоко 3,2 480г

Вода 320г

Сахар 40г

 **Сырники с изюмом (240,9 Ккал)**

Творог - 500 гр.

Яйцо - 2 шт.

Мука пшеничная - 1 ст.

Масло растительное - 2 ст.л.

Изюм - 0.5 ст.

Сахар - 0.5 ст.

Соль - 3 гр.

Ванилин - 10 гр.

Творог размять вилкой.

Вбить в творог яйцо, всыпать муку, сахар, соль, ванилин и вилкой перемешать.

Добавить изюм,  предварительно  залитый кипятком на 5 – 10 минут — чтобы стал мягким.

Все хорошо перемешать.

Брать массу ложкой, обвалять в муке и выкладывать на разогретую с маслом сковородку.

Обжарить с 2х сторон на среднем огне до образования румяной корочки.

**голубцы с томатом в сметанном соусе**

соль по вкусу

перец по вкусу

сметана 2 ст.л

капуста белокочанная 1 шт

томатная паста 1 ст. л

мука 1 ст.л

рис 2 ст. л

вода 1 ст

говяжий фарш 800г

лук репчатый 2 шт

Чтобы листья были помягче и не ломались капусту нужно немного подержать в кипящей воде.
Но сначала вырежем кочерыжку, чтобы легко было снимать листья.
Как вода закипит, опускаем капусту.3 минуты с одной стороны, затем 3 минуты.
Капусту выложить на поднос и дать остыть.
Затем начинаем осторожно, чтобы не порвать, снимать листики. Можно со стороны кочерыжки, а можно и с другой.
Срезать все утолщения на листиках.
Приготовим начинку:
Фарш смешать с луком нарезанным мелким кубиком, и отваренным до полуготовности рисом. Посолить, поперчить. Можно зелень добавить, кто любит и еще какие-то специи.
На край листика положить 1 большую ложку начинки.
Загнуть верхушку.
Затем одну сторону. Потом другую
Скручиваем.
Кончик листа заправляем под другие листья.
Это на тот случай, чтобы голубец не развернулся.
Несколько листиков положить на дно кастрюли, чтобы голубцы не подгорели.
Уложить плотненько голубцы.
Затем залить водой.
Но не доверху
поставить на огонь.
Пока вода закипает, приготовим соус.
Смешаем в стакане томатную пасту, сметану и муку.
Вылить в кастрюлю.
Варить до готовности.

**Рисовая каша**

Рис — 220 г.

Молоко 2.5% — 330 г

Вода — 500 г.

Сахар — 25 г (по вкусу)

 Соль — по вкусу.

В закипевшую воду высыпать промытый рис, соль и сахар.

Варим на среднем огне, помешивая, минут 20.

Кипятим молоко и зальем в кастрюлю с кашей, варим еще минут 20.