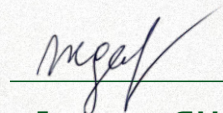




УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Парус»

 Е.А. Жданова  
« 1 » января 2025 г

# Меню «Детокс»

Медицинская сестра  
диетическая



Мацогор Т.В.

Согласовано:  
Заместитель генерального  
директора — главный врач



Митьковская Т.Г.





# День 1

## Завтрак

1. Хлебец ржаной 10 гр. / 32 ккал
2. Яйцо отварное с гарниром (огурец свежий, помидор) 80 гр. / 85 ккал
3. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Обед

1. Отруби пшеничные 10 гр. / 16 ккал
2. Салат «Летний» 100 гр. / 82 ккал
3. Рыба в лимонном соусе (минтай) 125 гр. / 260 ккал
4. Компот из кураги (без сахара) 200 гр. / 64 ккал

## Полдник

1. Яблоко запеченное с брусникой 150 гр. / 185 ккал
2. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Ужин

1. Курица отварная 100 гр. / 170 ккал
2. Овощи на пару 120 гр. / 74 ккал
3. Компот из клубники (без сахара) 200 гр. / 10 ккал

## Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр. / 112 ккал

Итого: 1 094 ккал за день





## День 2

### Завтрак

1. Овсяные хлопья на воде 100 гр. / 88 ккал
2. Салат из яблок, моркови, орехов 100 гр. / 104 ккал
3. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

### Обед

1. Салат из свежих помидор, огурцов с раст. маслом 100 гр. / 155 ккал
2. Фасоль стручковая отварная 60 гр. / 21 ккал
3. Камбала отварная 100 гр. / 110 ккал
4. Компот из облепихи (без сахара) 200 гр. / 15 ккал

### Полдник

1. Смузи (банан, апельсин, киви) 200 гр. / 62 ккал
2. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

### Ужин

1. Говядина отварная 60 гр. / 152 ккал
2. Салат из тертой моркови и сладкого перца с оливковым маслом 100 гр. / 126 ккал
3. Напиток из шиповника (без сахара) 200 гр. / 33 ккал

### Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр. / 112 ккал

Итого: 982 ккал за день





# День 3

## Завтрак

1. Омлет натуральный 100 гр. / 174 ккал
2. Тыква запеченная со сметаной 100/20 гр. / 59 ккал
3. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Обед

1. Отруби ржаные 10 гр. / 27 ккал
2. Кабачки, запеченные с помидорами и зеленью 100 гр. / 180 ккал
3. Бульон куриный 150 гр. / 54 ккал
4. Компот из вишни (без сахара) 200 гр. / 15 ккал

## Полдник

1. Батончик из злаков 30 гр. / 280 ккал
2. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Ужин

1. Нарезка из свежих огурцов 100 гр. / 11 ккал
2. Творог нежирный 100 гр. / 88 ккал
3. Сухофрукты чернослив 30 гр. / 77 ккал
4. Компот из брусники (без сахара) 200 гр. / 21 ккал

## Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр. / 112 ккал

Итого: 1 102 ккал за день





# День 4

## Завтрак

1. Смузи 200 гр. / 107 ккал  
(апельсин, морковь, семя кунжута, вода)
2. Рисовый пудинг с яблоком и кокосовым молоком 200 гр. / 236 ккал
3. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Обед

1. Хлебцы ржаные 10 гр. / 32 ккал
2. Салат из морской капусты 100 гр. / 125 ккал
3. Филе куриной грудки тушеное с помидорами и чесноком 120 гр. / 138 ккал
4. Компот из облепихи 200 гр. / 15 ккал  
(без сахара)

## Полдник

1. Слайсы цельнозерновые 20 гр. / 76 ккал
2. Фрукт апельсин 150 гр. / 64 ккал
3. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Ужин

1. Яйцо отварное 40 гр. / 63 ккал
2. Овощи запеченные 100 гр. / 122 ккал
4. Напиток из шиповника 200гр. / 33 ккал  
(без сахара)

## Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр. / 112 ккал

Итого: 1 127 ккал за день





# День 5

## Завтрак

1. Смузи 200 гр. / 77 ккал  
(зеленое яблоко, огурец, сельдерей стебель)
2. «Геркулес» с курагой на воде 250 гр. / 193 ккал
3. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Обед

1. Нарезка из свежих огурцов 50 гр. / 11 ккал
2. Суп-пюре из брокколи и томатов с зеленью 200гр. / 107 ккал
3. Говядина отварная 60 гр. / 152 ккал
4. Компот из смородины (без сахара) 200 гр. / 8 ккал

## Полдник

1. Яблоко запеченное с грецким орехом 150 гр. / 264 ккал
2. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Ужин

1. Ризотто из чечевицы, риса и грибов 160гр. / 144 ккал
2. Салат «Свекла с яблоком с оливковым маслом» 100гр. / 123 ккал
3. Морс из клюквы (без сахара) 200 гр. / 8 ккал

## Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр. / 112 ккал

Итого: 1 203 ккал за день





# День 6

## Завтрак

1. Смузи  
(банан, миндальное молоко) 200 гр. / 142 ккал
2. Омлет натуральный 100 гр. / 175 ккал
3. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Обед

1. Отруби ржаные 30 гр. / 27 ккал
2. Салат «Здоровье»  
(капуста, морковь, свекла, масло растительное) 100 гр. / 122 ккал
3. Гречка с овощами 100гр. / 256 ккал
4. Компот «Витаминный»  
(без сахара) 200 гр. / 20 ккал

## Полдник

1. Сухофрукты курага 50 гр. / 107 ккал
2. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Ужин

1. Пюре из цветной капусты с зеленью 150 гр. / 109 ккал
2. Рыба (красная) припущенная  
с лимоном 100 гр. / 127 ккал
3. Напиток из шиповника  
(без сахара) 200 гр. / 33 ккал

## Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр. / 112 ккал

Итого: 1 122 ккал за день



# День 7

## Завтрак

1. Хлебцы гречневые 10 гр. / 37 ккал
2. Смузи 200 гр. / 46 ккал  
(морковь, помидор, сельдерей, огурец)
3. Творог нежирный 100 гр. / 88 ккал
4. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Обед

1. Отруби пшеничные 10 гр. / 29 ккал
2. Салат «Весна» 100 гр. / 82 ккал  
(свежий огурец, помидор, яйцо, зелень, масло раст)
3. Суп-крем из чечевицы, шпината 200 гр. / 170 ккал
4. Курица отварная 60 гр. / 170 ккал
5. Компот из жимолости 200 гр. / 8 ккал  
(без сахара)

## Полдник

1. Груша запеченная с корицей 150 гр. / 68 ккал
2. Чай зеленый 200 гр. / 2 ккал

## Ужин

1. Салат из свеклы, зелени, чеснока, масло оливковое 100 гр. / 128 ккал
2. Спагетти из кабачков, запеченные с сыром 150 гр. / 108 ккал
3. Напиток из шиповника 200 гр. / 33 ккал  
(без сахара)

## Второй ужин

1. Кисломолочный напиток 200 гр. / 112 ккал

Итого: 1 183 ккал за день