

# Период самоизоляции характеризуется снижением физической активности, что приводит к уменьшению энерготрат на 300-400 ккал и более в сутки для взрослых

## Рекомендовано:

- придерживаться режима питания, включающего три основных приёма пищи и 1-2 перекуса
- суточное энергопотребление в пределах 1600-1800 ккал для женщин и 1800-2100 ккал для мужчин
- распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи:  
завтрак 25 % / 2-й завтрак 5 % / обед 35 % / полдник 10 % / ужин 25 %
- обеспечить потребление воды не менее 2 литров в день

### ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог.  
В качестве дополнения - свежие овощи и фрукты.  
Напитки: чай, кофе, какао

**НА НОЧЬ или  
ПЕРЕД СНОМ**  
Кефир или йогурт

### УЖИН

Блюдо из мяса птицы или рыбы с гарниром (крупа или овощи), свежие овощи  
Напитки: чай



### **1-й ПЕРЕКУС или 2-й ЗАВТРАК**

Орехи, фрукты, сыр  
Напитки: сок

### ОБЕД

Первое горячее блюдо, блюдо из мяса птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи  
Напитки: сок, компот, кисель

### **2-й ПЕРЕКУС или ПОЛДНИК**

Свежие фрукты, сухофрукты  
Напитки: настой шиповника, компот, кисель

# Понедельник

завтрак	Омлет	100 г
	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	150/10 г
	Кофе	150 г
2 завтрак/перекус	Йогурт с м.д.ж. 1,5% без фруктовых наполнителей	125 г
	Сок фруктовый (апельсиновый)	180 г
обед	Суп овощной	250 г
	Котлеты мясные	100 г
	Вермишель отварная с маслом	120/5 г
	Напиток из кураги	200 г
полдник / 2 перекус	Отвар шиповника	200 г
	Фрукты свежие (яблоки)	180 г
ужин	Филе индейки запечённое с сыром	100 г
	Брокколи отварная с маслом	150/5 г
	Рис отварной	150 г
	Чай	180 г
на ночь	Кефир с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200 г

• На весь день хлеб ржано-пшеничный или с отрубями 150 г

# Вторник

завтрак	Творог с м.д.ж. 5%	100 г
	Каша овсяная молочная с маслом	150/5 г
	Чай	180 г
2 завтрак/перекус	Фрукт свежий (апельсин)	180 г
	Сок фруктовый (яблочный)	180 г
обед	Борщ со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5 г
	Грудка куриная запечённая	100 г
	Гречка отварная	120 г
	Салат из моркови со сметаной с м.д.ж. 10%	100/5 г
	Напиток (кисель)	200 г
полдник / 2 перекус	Какао на молоке	180 г
	Пудинг ванильный	100 г
ужин	Рыба запечённая	100 г
	Картофель отварной с маслом	100/5 г
	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	120 г
	Чай	180 г
на ночь	Йогурт питьевой с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200 г

• На весь день хлеб ржано-пшеничный или с отрубями 150 г

# Среда

завтрак	Яйцо в смятку (2 шт) Салат из капусты и огурцов с растительным маслом Кофе	100 г 150/10 г 150 г
2 завтрак/перекус	Йогурт с м.д.ж. 1,5% без фруктовых наполнителей Сок фруктовый (виноградно-яблочный)	125 г 180 г
обед	Щи со сметаной с м.д.ж. 10% Мясо отварное Рис отварной с маслом Овощи свежие (перец сладкий) Напиток (компот)	250/5 г 100 г 100/5 г 100 г 200 г
полдник / 2 перекус	Отвар шиповника Фрукты свежие (груша)	200 г 100 г
ужин	Индейка отварная Винегрет с растительным маслом Чай	100 г 100/10 г 180 г
на ночь	Варенец с м.д.ж. 2,5%	200 г

• На весь день хлеб ржано-пшеничный или с отрубями 150 г

# Четверг

завтрак	Сырники со сметаной с м.д.ж. 10% Каша овсяная молочная с маслом Чай	100/5 г 150/10 г 180 г
2 завтрак/перекус	Сухофрукты (курага, чернослив, сушеные яблоки) Сок фруктовый (гранатовый)	30 г 180 г
обед	Суп картофельный со сметаной с м.д.ж. 10% Мясные тефтели Вермишель отварная Овощи свежие (томаты) Напиток (кисель)	250/5 г 100 г 120 г 120 г 200 г
полдник / 2 перекус	Морс брусничный Фрукты свежие (яблоки)	200 г 180 г
ужин	Рыба под маринадом Картофель запечённый Чай	120 г 100 г 180 г
на ночь	Ацидофилин с м.д.ж. 2,5%	200 г

• На весь день хлеб ржано-пшеничный или с отрубями 150 г

# Пятница

завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	150/5 г
	Салат из капусты и огурцов с маслом	150/10 г
	Кофе	150 г
2 завтрак/перекус	Йогурт с м.д.ж. 1,5% без фруктовых наполнителей	125 г
	Сок фруктовый (апельсиновый)	180 г
обед	Суп-пюре из моркови	250 г
	Котлеты куриные	110 г
	Гречка отварная	120 г
	Овощи свежие (перец сладкий)	80 г
	Напиток из кураги	200 г
полдник / 2 перекус	Отвар шиповника	200 г
	Фрукты свежие (банан)	140 г
ужин	Плов	200 г
	Овощи свежие (томаты)	80 г
	Чай	180 г
на ночь	Кефир с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200 г

• На весь день хлеб ржано-пшеничный или с отрубями 150 г

# Суббота

завтрак	Творог с м.д.ж. 5% Салат из моркови со сметаной Чай	150/5 г 150/10 г 180 г
2 завтрак/перекус	Фрукт свежий (апельсин) Сок фруктовый (яблочный)	125 г 180 г
обед	Суп фасолевый Индейка отварная Вермишель отварная с маслом Напиток (кисель)	250 г 100 г 120/10 г 200 г
полдник / 2 перекус	Какао на молоке Пудинг ванильный	180 г 100 г
ужин	Рыбная запеканка Салат из помидоров и огурцов с маслом Чай	180 г 150/10г 180 г
на ночь	Йогурт питьевой с м.д.ж. 2,5% без фруктовых наполнителей	200 г

• На весь день хлеб ржано-пшеничный или с отрубями 150 г

# Воскресенье

завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	150/5 г
	Салат из капусты с яблоками	150 г
	Чай	180 г
2 завтрак/перекус	Йогурт с м.д.ж. 1,5% без фруктовых наполнителей	125 г
	Сок фруктовый (виноградный)	180 г
обед	Борщ со сметаной с м.д.ж. 10%	250/5 г
	Мясо отварное	100 г
	Гречка отварная с маслом	120/5 г
	Овощи свежие (перец сладкий)	100 г
	Напиток из яблок	200 г
полдник / 2 перекус	Отвар шиповника	200 г
	Фрукты свежие (груша)	180 г
ужин	Рагу овощное с курицей	200/100 г
	Чай	180 г
на ночь	Варенец с м.д.ж. 2,5%	200 г

• На весь день хлеб ржано-пшеничный или с отрубями 150 г