

***Формула расчета калорийности продуктов:***

***Завтрак:***

* Творог 9% 100г содержит 150кКал (из таблицы калорий)
* Сколько калорий в 20 г сметаны 9%? Из таблицы калорийности видно, что 100 г сметаны 9% содержит 250 кКал.

Расчеты будут следующими:

100 г — 250 кКал , следовательно 250:100=2,50 кКал составляет 1г.

20\*2,50=50 кКал

Таким образом, 20 г сметаны 9% содержит 50 кКал.

* Свежие ягоды содержат в 100г – 40кКал, следовательно, 50г-20кКал.
* Сахар 100г-320 кКал, понадобится 5г , следовательно 320:100\*5=16кКал
* Какао с молоком 1 стакан- 364кКал (написано на упаковке)

Итого на завтрак приходится 150+50+20+16+364=600кКал

**Меню дня:**

***Завтрак:***** ***1 порция 600 кКал***

* 100 г творога 9%
* 20г сметаны 20%
* 5 г сахар
* 50г любые ягоды или фрукты
* 1 ст. какао с молоком

***Обед: 5 порций по 1100 кКал***

**1 блюдо:**

**Для борща понадобится:**

говядина — 400-500 г (можно с косточкой),

свекла — 1 шт. большая (или 2 мелкие),

капуста — 300 г,

картофель — 3-4 штуки,

морковь — 1-2 штуки,

репчатый лук — 1 шт.,

томатная паста — 2 ст. ложки без верха,

чеснок и зелень по вкусу,

лавровый лист — 1-2 шт.,

растительное масло — 2-3 ст. ложки,

******соль, перец горошком.

***2 блюдо:***

***Пюре с котлетой:***

*Для пюре:*

Картофель 1.2 кг

Молоко 200 мл

Соль

Куриное яйцо

Небольшой кусочек сливочного масла

***Для котлет:***

800 г свинины, крупная луковица,

2 зубчика чеснока, соль и специи, куриное яйцо, панировочные сухари (можно не использовать), масло для жарки

**3 блюдо:**

**Черный чай с лимоном или зеленый чай**

***Полдник: «Фруктовый салат» - 207,5кКал***

****

**Ингредиенты**

* 50г - яблоко -21кКал
* 50г- персик -22кКалл
* 50г- апельсин -19кКал
* 50г - банан -45,5кКал
* 100г – кефир -50кКал

 Сок яблочный 100г-50кКал

***Ужин: «Зайчик»: 4порции по 572,6кКал***

* 2шт. вареные картофелины-166кКал
* 100г консервированного зеленого горошка-70кКал
* 2шт. маринованных огурчиков-30кКал
* 200г вареного окорока -210кКал
* 4ст.л. майонеза – 540кКал
* 4 крутых яйца – 640кКал
* 1 стручок фасоли-24кКал
* 2 веточки петрушки-76 кКал
* горошины душистого перца,соль, перец по вкусу-0кКал

**1стакан чая 121 ккал**

**Приятного аппетита!**