

КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Кол-во
грамм

	Понедельник	
Завтрак 8:30 - 9:30	Гречневая каша с оливковым маслом	200
Второй завтрак 11:00 - 12:00	Фруктовый салат	130
Обед 13:00 - 14:00	Омлет с говядиной и сыром Салат из свежих овощей	250 130
Полдник 16:00 - 17:00	Кисломолочные продукты	200
Ужин 18:00 - 19:00	Творожная запеканка с морковью и изюмом	160
	Вторник	
Завтрак 8:30 - 9:30	Омлет с помидорами и зеленью Зерновой хлеб	160 20
Второй завтрак 11:00 - 12:00	Салат из свеклы и яблока	130
Обед 13:00 - 14:00	Щи из свежей капусты Говядина томленая Запеченные овощи	200 120 150
Полдник 16:00 - 17:00	Кефир с зеленью	200
Ужин 18:00 - 19:00	Салат из курицы с огурцом	180
	Среда	
Завтрак 8:30 - 9:30	Полба с запеченной тыквой	230
Второй завтрак 11:00 - 12:00	Кисломолочные продукты	200
Обед 13:00 - 14:00	Овощной суп пюре с грибами Тефтели из индейки Овощами на пару	200 150 130
Полдник 16:00 - 17:00	Салат: морковь, яблоко, изюм	120
Ужин 18:00 - 19:00	Творог с зеленью и овощами	200

Четверг		Кол-во грамм
Завтрак 8:30 - 9:30	Пшеничная каша с яблоками	210
Второй завтрак 11:00 - 12:00	Кисломолочные продукты	200
Обед 13:00 - 14:00	Постный борщ Куриный рулет	200 130
Полдник 16:00 - 17:00	Салат из свежих овощей Печеное яблоко	150 150
Ужин 18:00 - 19:00	Рататуй с сулугуни	220
Пятница		
Завтрак 8:30 - 9:30	Творожный десерт со смородиновым вареньем	180
Второй завтрак 11:00 - 12:00	Кисломолочные продукты	200
Обед 13:00 - 14:00	Кета с овощами на пару Салат деревенский	120 150
Полдник 16:00 - 17:00	Апельсин	150
Ужин 18:00 - 19:00	Маффины из куриной печени с овощами на пару	200
Суббота		
Завтрак 8:30 - 9:30	Запеканка творожная с черносливом	160
Второй завтрак 11:00 - 12:00	Фруктовый салат	130
Обед 13:00 - 14:00	Бульон куриный с яйцом и зеленью Горбуша запеченная с овощами	200 150
Полдник 16:00 - 17:00	Салат зеленый из сельдерея пекинской капусты и огурцов Кисломолочные продукты	150 200
Ужин 18:00 - 19:00	Куриные грудки фаршированные зеленью с квашеной капустой	180
Воскресенье		
Завтрак 8:30 - 9:30	Каша овсяная с грушей	250
Второй завтрак 11:00 - 12:00	Айран с зеленью	200
Обед 13:00 - 14:00	Тыквенно-морковный суп-пюре Филе индейки томленное	200 120
Полдник 16:00 - 17:00	Салат из свежих овощей Яблоко	150 150
Ужин 18:00 - 19:00	Винегрет	200