

МЕНЮ

ЗАВТРАК

ЗАКУСКА

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Сырники со сметаной
120 г / 30 г | 350 |
| 2. | Омлет
120 г | 200 |
| 3. | Творожный пудинг со сметаной
и клубничным соусом
160 г / 30 г | 300 |

2 БЛЮДО

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Каша геркулесовая молочная
200 г | 250 |
| 2. | Каша геркулесовая на воде с фруктами
200 г / 30 г | 250 |
| 3. | Каша гречневая молочная
250 г | 200 |
| 4. | Каша гречневая на воде с овощами
150 г / 50 г | 200 |

3 БЛЮДО

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Бутерброд с сыром и сливочным маслом
70 г | 150 |
| 2. | Чай зеленый
200 мл | 100 |
| 3. | Чай черный
200 мл | 100 |
| 4. | Фруктово-ягодный мусс
30 г | 50 |
| 5. | Смузи из шпината, груши
и кокосового молока
250 г | 300 |
| 6. | Смузи бананово-вишневый
250 г | 300 |





ОБЕД

ЗАКУСКА

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Салат из хрустящих овощей с форелью слабой соли | 500 |
| | 150 г | |
| 2. | Зеленый салат с льняными семечками и кедровыми орешками | 370 |
| | 130 г | |
| 3. | Икра из печеных кабачков | 250 |
| | 160 г | |

1 БЛЮДО

- | | | |
|----|--------------------------------|-----|
| 1. | Куриный бульон с рисом и яйцом | 250 |
| | 250 г | |
| 2. | Уха из судака и форели | 350 |
| | 250 г | |
| 3. | Суп-пюре овощной | 200 |
| | 250 г | |

2 БЛЮДО

- | | | |
|----|---|------|
| 1. | Стейк из говядины с печеными овощами | 1100 |
| | 240 г | |
| 2. | Судак с овощным жульеном | 650 |
| | 240 г | |
| 3. | Котлета «Пожарская» с картофельным пюре | 560 |
| | 100 г / 250 г | |
| 4. | Комплексный обед (салат, суп, второе блюдо) | 850 |
| | 100 г / 250 г / 250 г | |

3 БЛЮДО

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Хлеб | 30 |
| | 30 г | |
| 2. | Компот из сухофруктов | 100 |
| | 200 мл | |
| 3. | Смузи из шпината, груши и кокосового молока | 300 |
| | 250 г | |
| 4. | Смузи бананово-вишневый | 300 |
| | 250 г | |

УЖИН

ЗАКУСКА

- | | | |
|----|-------------------------------------|-----|
| 1. | Салат «Цезарь» с креветками | 470 |
| | 150 г | |
| 2. | Салат овощной с кунжутной заправкой | 350 |
| | 145 г | |
| 3. | Кабачковые оладьи со сметаной | 280 |
| | 140 г / 30 г | |

2 БЛЮДО

- | | | |
|----|-----------------------|------|
| 1. | Куриное филе на гриле | 370 |
| | 100 г | |
| 2. | Форель на пару | 1100 |
| | 100 г | |
| 3. | Бефстроганов | 750 |
| | 110 г | |

ГАРНИР

- | | | |
|----|---------------------------------------|-----|
| 1. | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 |
| | 180 г | |
| 2. | Картофель печеный | 250 |
| | 250 г | |
| 3. | Овощи гриль | 320 |
| | 170 г | |

3 БЛЮДО

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Чай зеленый | 100 |
| | 200 мл | |
| 2. | Чай черный | 100 |
| | 200 мл | |
| 3. | Хлеб | 30 |
| | 30 г | |
| 4. | Смузи из шпината, груши и кокосового молока | 300 |
| | 250 г | |
| 5. | Смузи бананово-вишневый | 300 |
| | 250 г | |