

# Health Food.

1500 ККАЛ ПРИМЕР МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ

## Понедельник

**ЗАВТРАК:** ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

**II ЗАВТРАК:** ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

**ОБЕД:** СУП ГУЛЯШ

**ПОЛДНИК:** САЛАТ ИЗ ПОДКОПЧЁННОЙ СЁМГИ СО ШПИНАТОМ

**УЖИН:** ИНДЕЙКА С ЗАПЕЧЕННОЙ ГРУШЕЙ

## Вторник

**ЗАВТРАК:** ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

**II ЗАВТРАК:** ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

**ОБЕД:** ФАРФАЛЛЕ С СЕМГОЙ

**ПОЛДНИК:** СМУЗИ ЭКЗОТИК

**УЖИН:** КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ

## Среда

**ЗАВТРАК:** РИСОВАЯ КАША С АНАНАСОМ

**II ЗАВТРАК:** ТИРАМИСУ

**ОБЕД СУП:** КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ

**ОБЕД ГОРЯЧЕЕ:** КОТЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРЕЧКОЙ И ГРИБНЫМ СОУСОМ

**ПОЛДНИК:** ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

**УЖИН:** КУРИНАЯ ГРУДКА С САЛАТОМ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНОМ

## Четверг

**ЗАВТРАК:** ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

**II ЗАВТРАК:** ТОСТ С СЫРОМ

**ОБЕД:** СОБА С КРЕВЕТКАМИ

**ПОЛДНИК:** ЧУКА САЛАТ

**УЖИН:** КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

## Пятница

**ЗАВТРАК:** ВАФЛИ ПРОТЕИНОВЫЕ С БАНАНОМ И ЙОГУРТОМ

**II ЗАВТРАК:** СМУЗИ ИЗ СЛИВЫ

**ОБЕД СУП:** СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

**ОБЕД ГОРЯЧЕЕ:** ОТВАРНАЯ ТЕЛЯТИНА С САЛАТОМ

**ПОЛДНИК:** САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ ФЕТАКИ

**УЖИН:** СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

