

Оглавление

Меню 1000кк	1
Меню 1300кк	5
Меню 1500кк	9
Меню 1700кк	13
Меню 2000кк	17
Меню 2500кк	21

Меню 1000кк**Понедельник (1000кк)**

Блинчики с курицей и грибами в сливочном соусе. 150 г.

(куриная грудка, шампиньоны, лук, сметана, мука ржаная, мука пшеничная, яйцо куриное, сахарозаменитель)

БЖУ 17,5/8,34/15,79 209,63кк

Крем-суп с шампиньонами и курицей. 250 г.

(куриный бульон, сливки, куриная грудка, шампиньоны, картофель, лук, специи)

БЖУ 14,02/14,47/11,18 231,48кк

Фахитос с индейкой. 150 г.

(филе бедра индейки, перец болгарский, морковь, лук порей, специи, зелень)

БЖУ 19,62/10,63/3,78 187,42кк

Куриная котлетка рубленая с соусом «Барбекю»; тушеная капуста. 250 г.

(куриная грудка, филе куриное с бедра, специи, соус; капуста, специи)

БЖУ 23,78/10,52/13 238,04кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 150 г.

БЖУ 19,1/1,9/4,99 128,26кк

Итого: 950 г.

БЖУ 94,03/45,88/48,74

994,83кк

Вторник (1000кк)*Каша 4 злака с корицей и яблоком; омлет. 300 г.*

(хлопья 4 злака, молоко, сахарозаменитель, корица, яблоко; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 16,23/12,98/23,26 282,41кк

Салат с ростбифом. 150 г.

(говядина, салат айсберг, перец болгарский, огурец, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, специи)

БЖУ 16,29/11,65/3,43 184,34кк

Врап с мексиканской смесью и соусом. 150 г.

(лаваш, куриная грудка, салат айсберг, кукуруза, томатная паста, фасоль красная, перец болгарский, сыр, зелень, специи; сметана, молоко, специи)

БЖУ 17,74/7,65/28,71 256,98кк

Ёжики из куриного филе; салат. 150 г.

(куриная грудка, рис, яйцо, зелень, специи; салат из сезонных овощей)

БЖУ 24,17/5,43/8,29 179,75кк

Мраморный пудинг. 100 г.

(творог, йогурт натуральный, молоко, желатин, какао порошок, кокос, сахарозаменитель)

БЖУ 13,40/3,31/7,25 111,2кк

Итого: 850 г.**БЖУ 87,84/41,04/70,96****1014,7кк****Среда (1000кк)***Каша пшено-рисовая; яйцо отварное. 250 г.*

(пшено, рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное)

БЖУ 15,59/12,79/23,57 283,9кк

Суп овощной с фрикадельками и рисом. 300 г.

(куриный бульон, рис, перец болгарский, фасоль стручковая, морковь, зелень, специи; куриная грудка, специи, зелень)

БЖУ 22,76/4,68/14,3 191,28кк

Рыбные биточки с творогом и зеленью; салат. 150 г.

(треска, яйцо, творог, зелень, специи; салат из сезонных овощей)

БЖУ 19,83/7,12/7,41 174,78кк

Жульен с грибами. 100 г.

(куриная грудка, шампиньоны, лук, йогурт, сыр, мука пшеничная)

БЖУ 17,0/7,28/5,97 150,32кк

Творожно-ореховый мусс. 100 г.

(творог, молоко, арахисовая паста, сахарозаменитель, грецкий орех, арахис, кленовый сироп)

БЖУ 15,72/12,29/6,42 197,93кк

Итого: 900 г.**БЖУ 90,92/44,17/57,68****998,22кк**

Четверг (1000кк)

Гранола ореховая; йогурт натуральный с ягодами. 200 г.
 (геркулес, мед, масло льняное, корица, семечки льняные, семечки тыквенные,
 арахис, изюм; йогурт, ягодный микс, сахарозаменитель)
 БЖУ 10,86/11,68/35,92 300,95кк

Салат с курицей и болгарским перцем. 200 г.
 (куриная грудка, перец болгарский, кукуруза, огурец, лук, масло оливковое, йогурт, зелень)
 БЖУ 20,42/6,1/10,5 178,44кк

Яхния из куриного бедра; овощи. 150 г.
 (филе куриного бедра, перец болгарский, лук, морковь, томат с/с, томатная паста, специи, зелень; овощи)
 БЖУ 10,27/11,79/7,51 176,08кк

Строганов из печени. 100 г.
 (печень говяжья, морковь, лук, сметана, зелень, специи)
 БЖУ 14,69/8,47/5,95 159,77кк

Запеканка кокосовая. 100 г.
 (творог, яйцо, манка, кокос, сахарозаменитель)
 БЖУ 16,13/8,32/6,29 165,45кк

Итого: 750 г. БЖУ 72,38/46,37/66,18 980,7кк

Пятница (1000кк)

Каша рисовая; яичные блинчики. 200 г.
 (рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо, специи, масло оливковое)
 БЖУ 8,61/9,88/25,28 233,75кк

Суп Бозбаш с говядиной. 200 г.
 (бульон куриный, нут, картофель, морковь, говядина, томаты с/с, перец болгарский, специи)
 БЖУ 14,22 /7,7/15 184,4кк

Говядина по-азиатски. 100 г.
 (говядина, лук репчатый, капуста белокочанная, шампиньоны, вино красное сухое,
 соевый соус, масло кунжутное, кунжут, мед, специи)
 БЖУ 13,29/9,46/5,53 166,92кк

Индейка в горчично-апельсиновом маринаде; овощи. 250 г.
 (грудка индейки, сметана, горчица, сок апельсиновый, цедра, мед, специи; сезонные овощи)
 БЖУ 31,28/3,45/9,96 198,49кк

Сырники с сыром и зеленью. 100 г.
 (творог, яйцо, сыр, манка, зелень, специи)
 БЖУ 19,44/8,66/6,3 181,72кк

Итого: 850 г. БЖУ 86,86/39,17/62,09 965,29кк

Суббота (1000кк)*Блинчики овсяные с мясом. 150 г.*

(мука овсяная, мука пшеничная, яйцо, куриная грудка, говядина, лук)

БЖУ 17,21/7,56/15,19 199,63кк

Салат «Курица по-корейски». 150 г.

(филе с куриного бедра, морковь, перец болгарский, масло льняное, огурец, капуста белокочанная, чеснок, специи)

БЖУ 10,68/12,82/4,53 175,65кк

Запеченная куриная грудка с томатом и сыром; фунчоза. 250 г.

(куриная грудка, томат, сыр, йогурт натуральный, яйцо, специи; фунчоза)

БЖУ 38,16/10,54/17,41 306,33кк

Гратен с курицей и кабачком. 200 г.

(куриная грудка, яйцо, кабачок, сыр, йогурт натуральный)

БЖУ 37/7,6/5,5 228,04кк

Панакота с черной смородиной. 100 г.

(творог, молоко, желатин, сахарозаменитель, черная смородина)

БЖУ 12,84/4,3/3,64 105,52кк

Итого: 850 г.**БЖУ 115,89/42,84/46,28****1015,17кк****Воскресенье (1000кк)***Кукурузная каша; омлет с брокколи. 300 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо, молоко, брокколи)

БЖУ 16,96/11,67/28,87 286кк

Салат с курицей, грибами и огурцом. 250 г.

(куриная грудка, сельдерей, шампиньоны, огурец маринованный, йогурт натуральный, зелень)

БЖУ 27,2/8,2/3,67 198,1кк

Паэлья из бурого риса с куриными сердечками. 100 г.

(рис бурый, куриные сердечки, лук, морковь, бульон куриный, специи, зелень)

БЖУ 8,59/4,55/20,69 157,9кк

Куриная грудка карри; салат. 150 г.

(куриная грудка, паста карри, кокосовое молоко, лук; салат из сезонных овощей)

БЖУ 18,8/10,04/7,71 196,72кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 150 г.

БЖУ 19,1/1,9/4,99 128,26кк

Итого: 950 г.**БЖУ 90,66/36,37/65,95****966,9кк**

Меню 1300кк**Понедельник (1300кк)***Блинчики с курицей и грибами в сливочном соусе. 250 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, лук, сметана, мука ржаная, мука пшеничная, яйцо куриное, сахарозаменитель)

БЖУ 29,17/13,91/26,31 349,39кк

Крем-суп с шампиньонами и курицей; хлеб ржаной. 330 г.

(куриный бульон, сливки, куриная грудка, шампиньоны, картофель, лук, специи; хлеб)

БЖУ 19,53/17,97/32,31 368,97кк

Фахитос с индейкой; булгур. 350 г.

(филе бедра индейки, перец болгарский, морковь, лук порей, специи, зелень; булгур)

БЖУ 25,78/11,29/32,58 358,42кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 200 г.

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

Итого: 1130 г.**БЖУ 102,59/45,98/97,8****1262,04кк****Вторник (1300кк)***Каша 4 злака с корицей и яблоком; омлет. 400 г.*

(хлопья 4 злака, молоко, сахарозаменитель, корица, яблоко; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 22,08/16,92/30,83 375,27кк

Салат с ростбифом. 200 г.

(говядина, салат айсберг, перец болгарский, огурец, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, специи)

БЖУ 21,72/15,54/4,58 245,78кк

Врап с мексиканской смесью и соусом. 290 г.

(лаваш, куриная грудка, салат айсберг, кукуруза, томатная паста, фасоль красная, перец болгарский, сыр, зелень, специи)

БЖУ 35,19/13,6/57,05 495,71кк

Мраморный пудинг. 150 г.

(творог, йогурт натуральный, молоко, желатин, какао порошок, кокос, сахарозаменитель)

БЖУ 20,1/4,97/10,87 166,8кк

Итого: 1040 г.**БЖУ 99,1/51,04/103,3****1283,57кк**

Среда (1300кк)*Каша пшено-рисовая; яйцо отварное. 300 г.*

(пшено, рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное)

БЖУ 16,56/13,42/31,2 326,2кк

Суп овощной с фрикадельками и рисом. 350 г.

(куриный бульон, рис, перец болгарский, фасоль стручковая, морковь, зелень, специи;

куриная грудка, специи, зелень)

БЖУ 24,25/5,37/17,1 214,82кк

Жульен с грибами; картофель отварной. 400 г.

(куриная грудка, шампиньоны, лук, йогурт, сыр, мука пшеничная; картофель)

БЖУ 30,5/11,92/50,7 430,47кк

Творожно-ореховый мусс. 150 г.

(творог, молоко, арахисовая паста, сахарозаменитель, грецкий орех, арахис, кленовый сироп)

БЖУ 23,58/18,43/9,63 296,9кк

Итого: 1200 г.**БЖУ 94,9/49,15/108,6****1268,4кк****Четверг (1300кк)***Гранола ореховая; йогурт натуральный с ягодами. 300 г.*

(геркулес, мед, масло льняное, корица, семечки льняные, семечки тыквенные,

арахис, изюм; йогурт, ягодный микс, сахарозаменитель)

БЖУ 18,07/21,09/60,76 519,98кк

Салат с курицей и болгарским перцем. 300 г.

(куриная грудка, перец болгарский, кукуруза, огурец, лук репчатый, масло оливковое, йогурт натуральный, зелень)

БЖУ 30,63/9,15/15,75 267,66кк

Яхния из куриного бедра; перловка. 300 г.

(филе куриного бедра, перец болгарский, лук, морковь, томат с/с, томатная паста, специи, зелень, перловка)

БЖУ 19,59/14,98/42,31 377,30кк

Запеканка кокосовая. 100 г.

(творог, яйцо, манка, кокос, сахарозаменитель)

БЖУ 16,13/8,32/6,29 165,45кк

Итого: 1000 г.**БЖУ 84,42/53,54/125,11****1330,4кк**

Пятница (1300кк)*Каша рисовая; яичные блинчики. 300 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо, специи, масло оливковое)

БЖУ 16,1/18,72/34,01 383,11кк

Суп Бозбаш с говядиной. 300 г.

(бульон куриный, нут, картофель, морковь, говядина, томаты с/с, перец болгарский, специи)

БЖУ 21,33/11,55/22,5 276,6кк

Говядина по-азиатски; кускус. 250 г.

(говядина, лук репчатый, капуста белокочанная, шампиньоны, вино красное сухое, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, мед, специи; кускус)

БЖУ 19,62/12,76/41,37 380,04кк

Сырники с сыром и зеленью. 150 г.

(творог, яйцо, сыр, манка, зелень, специи)

БЖУ 29,16/13/9,45 272,58кк

Итого: 1000 г.**БЖУ 86,23/56,04/107,34****1312,33кк****Суббота (1300кк)***Блинчики овсяные с мясом, сметана. 330 г.*

(мука овсяная, мука пшеничная, яйцо, куриная грудка, говядина, лук; сметана)

БЖУ 31,08/20,61/27,64 424,71кк

Салат «Курица по-корейски». 200 г.

(филе с куриного бедра, морковь, масло льняное, капуста белокочанная, чеснок, специи)

БЖУ 14,24/17,1/6,04 234,2кк

Запеченная куриная грудка с томатом и сыром; фунчоза. 350 г.

(куриная грудка, томат, сыр, йогурт натуральный, яйцо, специи; фунчоза)

БЖУ 39,53/13,23/33,07 394,56кк

Панакота с черной смородиной. 200 г.

(творог, молоко, желатин, сахарозаменитель, черная смородина)

БЖУ 25,68/8,6/7,28 211,04кк

Итого: 1080 г.**БЖУ 110,54/59,55/74,04****1264,5кк**

Воскресенье (1300кк)*Кукурузная каша с вяленой вишней; омлет с брокколи. 475 г.*

(кукурузная крупа, молоко, вяленая вишня, сахарозаменитель; яйцо, молоко, брокколи)

БЖУ 24,48/16,29/62,68 487,3кк

Салат с курицей, грибами и огурцом. 300 г.

(куриная грудка, сельдерей, шампиньоны, огурец маринованный, йогурт натуральный, зелень)

БЖУ 32,64/9,84/4,41 237,7кк

Паэлья из бурого риса с куриными сердечками. 200 г.

(рис бурый, куриные сердечки, лук, морковь, бульон куриный, специи, зелень)

БЖУ 17,18/9,10/41,38 315,7кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 250 г.

БЖУ 37,1/3,7/8,19 242,26кк

Итого: 1225 г.**БЖУ 111,41/38,94/116,7****1283кк**

Меню 1500кк**Понедельник (1500кк)***Блинчики с курицей и грибами в сливочном соусе. 250 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, лук, сметана, мука ржаная, мука пшеничная, яйцо куриное, сахарозаменитель)

БЖУ 29,17/13,91/26,31 349,38кк

Крем-суп с шампиньонами и курицей. 300 г.

(куриный бульон, сливки, куриная грудка, шампиньоны, картофель, лук, специи)

БЖУ 16,83/17,37/13,41 277,77кк

Фахитос с индейкой; булгур. 300 г.

(филе бедра индейки, перец болгарский, морковь, лук порей, специи, зелень; булгур)

БЖУ 25,05/14,14/29,19 364,78кк

Куриная котлетка рубленая с соусом «Барбекю»; тушеная капуста. 350 г.

(куриная грудка, филе куриное с бедра, специи, соус; капуста, специи)

БЖУ 34,85/15,57/16,28 340,56кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 200 г.

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

Итого: 1400 г.**БЖУ 134,01/63,8/91,79****1517,76кк****Вторник (1500кк)***Каша 4 злака с корицей и яблоком; омлет. 350 г.*

(хлопья 4 злака, молоко, сахарозаменитель, корица, яблоко; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 17,27/13,53/29,86 319,05кк

Салат с ростбифом. 200 г.

(говядина, салат айсберг, перец болгарский, огурец, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, специи)

БЖУ 21,72/15,54/4,58 245,78кк

Врап с мексиканской смесью и соусом. 290 г.

(лаваш, куриная грудка, салат айсберг, кукуруза, томатная паста, фасоль красная, перец болгарский, сыр, зелень, специи; соус)

БЖУ 35,19/13,6/57,05 495,71кк

Ёжики из куриного филе; салат 200 г.

(куриная грудка, рис, яйцо, зелень, специи; соус)

БЖУ 35,92/6,91/10,63 249,87кк

Мраморный пудинг. 150 г.

(творог, йогурт натуральный, молоко, желатин, какао порошок, кокос, сахарозаменитель)

БЖУ 20,1/4,97/10,87 166,8кк

Итого: 1190 г.**БЖУ 130,22/54,56/113****1477,22кк**

Среда (1500кк)

Каша пшено-рисовая; яйцо отварное. 300 г.
(пшено, рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное)
БЖУ 7,72/5,04/61,0 338,4кк

Суп овощной с фрикадельками и рисом. 350 г.
(куриный бульон, рис, перец болгарский, фасоль стручковая, морковь, зелень, специи;
куриная грудка, специи, зелень)
БЖУ 24,25/5,37/17,1 214,82кк

Рыбные биточки с творогом и зеленью; рис с зеленью. 250 г.
(треска, яйцо, творог, зелень, специи; рис, зелень)
БЖУ 31,75/7,78/33,27 338,89кк

Жульен с грибами; салат. 250 г.
(куриная грудка, шампиньоны, лук, йогурт, сыр, мука пшеничная; салат из сезонных овощей)
БЖУ 26,83/15,86/16,21 304,52кк

Творожно-ореховый мусс. 150 г.
(творог, молоко, арахисовая паста, сахарозаменитель, грецкий орех, арахис, кленовый сироп)
БЖУ 23,58/18,43/9,63 296,9кк

Итого: 1300 г. БЖУ 122,9/60,87/107,4 1481,3кк

Четверг (1500кк)

Гранола ореховая; йогурт натуральный с ягодами. 200 г.
(геркулес, мед, масло льняное, корица, семечки льняные, семечки тыквенные, арахис,
изюм; йогурт, ягодный микс, сахарозаменитель)
БЖУ 10,86/11,67/35,92 300,95кк

Салат с курицей и болгарским перцем. 250 г.
(куриная грудка, перец болгарский, кукуруза, огурец, лук репчатый, масло оливковое, йогурт натуральный, зелень)
БЖУ 25,52/7,62/13,12 223,05кк

Яхния из куриного бедра; перловка 250 г.
(филе куриного бедра, перец болгарский, лук, морковь, томат с/с, томатная паста, специи; перловка)
БЖУ 17,64/16,66/29,49 330кк

Строганов из печени; овощи. 200 г.
(печень говяжья, морковь, лук, сметана, зелень, специи; овощи)
БЖУ 15,31/12,88/10,57 220,86кк

Запеканка кокосовая. 150 г.
(творог, яйцо, манка, кокос, сахарозаменитель)
БЖУ 24,2/12,49/9,43 248,17кк

Напиток имбирно-апельсиновый. 330 г.
БЖУ 1,35/0,39/33,29 140,21кк

Итого: 1380 г. БЖУ 94,89/61,74/131,85 1463,3кк

Пятница (1500кк)*Каша рисовая; яичные блинчики. 300 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо, специи, масло оливковое)

БЖУ 16,1/18,72/34,01 383,11кк

Суп Бозбаш с говядиной. 300 г.

(бульон куриный, нут, картофель, морковь, говядина, томаты с/с, перец болгарский, специи)

БЖУ 21,33/11,55/22,5 276,6кк

Говядина по-азиатски. 150 г.

(говядина, лук репчатый, капуста белокочанная, шампиньоны, вино красное сухое, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, мед, специи)

БЖУ 19,94/14,19/8,31 250,38кк

Индейка в горчично-апельсиновом маринаде; чечевица красная. 300 г.

(грудка индейки, сметана, горчица, сок апельсиновый, цедра, мед, специи; чечевица)

БЖУ 37,63/6,94/44,07 422,29кк

Сырники с сыром и зеленью. 100 г.

(творог, яйцо, сыр, манка, зелень, специи)

БЖУ 19,44/8,66/6,3 181,72кк

Итого: 1150 г.**БЖУ 114,46/60,08/115,21****1514,1кк****Суббота (1500кк)***Блинчики овсяные с мясом. 200 г.*

(мука овсяная, мука пшеничная, яйцо, куриная грудка, говядина, лук)

БЖУ 22,95/10,09/20,26 266,17кк

Салат «Курица по-корейски». 200 г.

(филе с куриного бедра, морковь, масло льняное, капуста белокочанная, чеснок, специи)

БЖУ 14,24/17,1/6,04 234,2кк

Запеченная куриная грудка с томатом и сыром; фунчоза. 350 г.

(куриная грудка, томат, сыр, йогурт натуральный, яйцо, специи; фунчоза)

БЖУ 39,53/13,23/33,07 394,56кк

Гратен с курицей и кабачком; греча. 350 г.

(куриная грудка, яйцо, кабачок, лук, сыр, йогурт натуральный; греча)

БЖУ 44,41/12,47/42,02 438,62кк

Панакота с черной смородиной. 150 г.

(творог, молоко, желатин, сахарозаменитель, черная смородина)

БЖУ 19,26/6,45/5,46 158,28кк

Итого: 1250 г.**БЖУ 140,39/59,35/106,86****1491,8кк**

Воскресенье (1500кк)*Кукурузная каша; омлет с брокколи. 400 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо, молоко, брокколи)

БЖУ 22,62/15,56/38,5 381,34кк

Салат с курицей, грибами и огурцом. 300 г.

(куриная грудка, айсберг, шампиньоны, огурец маринованный, йогурт натуральный, зелень)

БЖУ 32,64/9,84/4,41 237,7кк

Паэлья из бурого риса с куриными сердечками. 200 г.

(рис бурый, куриные сердечки, лук, морковь, бульон куриный, специи, зелень)

БЖУ 17,18/9,1/41,38 315,7кк

Куриная грудка карри; отварной картофель. 300 г.

(куриная грудка, паста карри, кокосовое молоко, лук; картофель)

БЖУ 30,2/11,96/31,17 358,8кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 200 г.

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

Итого: 1400 г.**БЖУ 130,75/49,28/122,1****1479кк**

Меню 1700кк**Понедельник (1700кк)***Блинчики с курицей и грибами в сливочном соусе. 300 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, лук, сметана, мука ржаная, мука пшеничная, яйцо куриное, сахарозаменитель)

БЖУ 35,01/16,69/31,58 419,26кк

Крем-суп с шампиньонами и курицей; хлеб ржаной. 430 г.

(куриный бульон, сливки, куриная грудка, шампиньоны, картофель, лук, специи; хлеб)

БЖУ 25,14/23,76/36,78 461,56кк

Фахитос с индейкой; булгур. 400 г.

(филе бедра индейки, перец болгарский, морковь, лук порей, специи, зелень; булгур)

БЖУ 32,32/14,84/33,84 420,88кк

Творог с ягодным соусом, чернослив. 350 г.

БЖУ 39,35/4,15/38,74 372,03кк

Итого: 1480 г.**БЖУ 131,82/59,44/140,93****1673,74кк****Вторник (1700кк)***Каша 4 злака с корицей и яблоком; омлет. 450 г.*

(хлопья 4 злака, молоко, сахарозаменитель, корица, яблоко; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 23,12/17,48/37,44 411,91кк

Салат с ростбифом. 200 г.

(говядина, салат айсберг, перец болгарский, огурец, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, специи)

БЖУ 21,72/15,54/4,58 245,78кк

Врап с мексиканской смесью и соусом. 440 г.

(лаваш, куриная грудка, салат айсберг, кукуруза, томатная паста, фасоль красная, перец болгарский, сыр, зелень, специи; соус)

БЖУ 52,94/21,26/85,76 752,69кк

Мраморный пудинг. 250 г.

(творог, йогурт натуральный, молоко, желатин, какао порошок, кокос, сахарозаменитель)

БЖУ 33,51/8,28/18,12 278кк

Итого: 1340 г.**БЖУ 131,29/62,57/145,9****1688,39кк**

Среда (1700кк)

Каша пшено-рисовая; яйцо отварное. 300 г.
 (пшено, рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное)
 БЖУ 16,56/13,42/31,2 326,2кк

Суп овощной с фрикадельками и рисом; хлеб ржаной 530 г.
 (куриный бульон, рис, перец болгарский, фасоль стручковая, морковь, зелень, специи;
 куриная грудка, специи, зелень; хлеб)
 БЖУ 45,24/8,59/41,91 426,7кк

Жульен с грибами; картофель отварной. 450 г.
 (куриная грудка, шампиньоны, лук, йогурт, сыр, мука пшеничная; картофель)
 БЖУ 39/15,56/53,68 505,63кк

Творожно-ореховый мусс. 200 г.
 (творог, молоко, арахисовая паста, сахарозаменитель, грецкий орех, арахис, кленовый сироп)
 БЖУ 31,44/24,58/12,84 395,86кк

Итого: 1480 г. БЖУ 132,26/62,15/139,6 1654,4кк

Четверг (1700кк)

Гранола ореховая; йогурт натуральный с ягодами. 300 г.
 (геркулес, мед, масло льняное, корица, семечки льняные, семечки тыквенные, арахис, изюм;
 йогурт, ягодный микс, сахарозаменитель)
 БЖУ 18,07/21,09/60,76 519,98кк

Салат с курицей и болгарским перцем. 350 г.
 (куриная грудка, перец болгарский, кукуруза, огурец, лук репчатый, масло оливковое, йогурт натуральный, зелень)
 БЖУ 35,73/10,68/18,37 312,27кк

Яхния из куриного бедра; перловка. 400 г.
 (филе куриного бедра, перец болгарский, лук, морковь, томат с/с, томатная паста, специи, зелень; перловая крупа)
 БЖУ 26,12/19,97/56,41 503,07кк

Запеканка кокосовая. 200 г.
 (творог, яйцо, манка, кокос, сахарозаменитель)
 БЖУ 30,95/2,99/21,07 355,65кк

Итого: 1250 г. БЖУ 110,88/54,73/156,63 1690,97кк

Пятница (1700кк)*Каша рисовая с изюмом; яичные блинчики. 360 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель, изюм; яйцо, специи, масло оливковое)

БЖУ 23,33/27,1/41,06 516,67кк

Суп Бозбаш с говядиной. 350 г.

(бульон куриный, нут, картофель, морковь, говядина, томаты с/с, перец болгарский, специи)

БЖУ 24,88/13,48/26,25 322,7кк

Говядина по-азиатски; кускус с оливковым маслом. 360 г.

(говядина, лук репчатый, капуста белокочанная, шампиньоны, вино красное сухое, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, мед, специи; кускус, оливковое масло)

БЖУ 27,54/24,57/51,90 564,18кк

Сырники с сыром и зеленью. 150 г.

(творог, яйцо, сыр, манка, зелень, специи)

БЖУ 29,16/13/9,45 272,58кк

Итого: 1220 г.**БЖУ 104,93/78,15/128,68****1676,13кк****Суббота (1700кк)***Блинчики овсяные с мясом, сметана. 380 г.*

(мука овсяная, мука пшеничная, яйцо, куриная грудка, говядина, лук, сметана)

БЖУ 36,82/23,13/32,71 491,25кк

Салат «Курица по-корейски»; хлеб ржаной. 250 г.

(филе с куриного бедра, морковь, масло льняное, капуста белокочанная, чеснок, специи; хлеб)

БЖУ 18,74/18,1/37,54 386,2кк

Запеченная куриная грудка с томатом и сыром; фунчоза. 450 г.

(куриная грудка, томат, сыр, йогурт натуральный, яйцо, специи, фунчоза)

БЖУ 52,48/17,2/41,49 511,38кк

Панакота с черной смородиной. 200 г.

(творог, молоко, желатин, сахарозаменитель, черная смородина)

БЖУ 25,68/8,6/7,28 211,04кк

Морс. 330 г.

БЖУ 0,95/0,46/8,38 47,15кк

Итого: 1610 г.**БЖУ 134,68/67,5/127,4****1647кк**

Воскресенье (1700кк)

Кукурузная каша с вяленой вишней; омлет с брокколи. 475 г.

(кукурузная крупа, молоко, вяленая вишня, сахарозаменитель; яйцо, молоко, брокколи)

БЖУ 27,86/19,01/56,94 502,71кк

Салат с курицей, грибами и огурцом. 350 г.

(куриная грудка, сельдерей, шампиньоны, огурец маринованный, йогурт натуральный, зелень)

БЖУ 38,08/11,48/5,14 277,3кк

Паэлья из бурого риса с куриными сердечками. 400 г.

(рис бурый, куриные сердечки, лук, морковь, бульон куриный, специи, зелень)

БЖУ 34,36/18,22/82,76 631,4кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 250 г.

БЖУ 37,1/3,78/8,19 242,26кк

Итого: 1475 г.

БЖУ 137,4/52,41/153

1653,7кк

Меню 2000кк**Понедельник (2000кк)***Блинчики с курицей и грибами в сливочном соусе. 300 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, лук, сметана, мука ржаная, мука пшеничная, яйцо куриное, сахарозаменитель)

БЖУ 35,01/16,69/31,57 419,26кк

Крем-суп с шампиньонами и курицей. 400 г.

(куриный бульон, сливки, куриная грудка, шампиньоны, картофель, лук, специи)

БЖУ 22,44/23,16/17,88 370,36кк

Фахитос с индейкой; булгур. 350 г.

(филе бедра индейки, перец болгарский, морковь, лук порей, специи, зелень; булгур)

БЖУ 25,78/11,29/32,58 358,41кк

Куриная котлетка рубленая с соусом «Барбекю»; пюре. 450 г.

(куриная грудка, филе куриное с бедра, специи, соус; картофель)

БЖУ 37,9/24,42/44,66 544,09кк

Творог Деревенский с ягодным соусом, чернослив. 325 г.

БЖУ 38,77/3,97/24,36 314,28кк

Итого: 1825 г.**БЖУ 159,91/79,55/151,06****2006,41кк****Вторник (2000кк)***Каша 4 злака с корицей и яблоком; омлет. 400 г.*

(хлопья 4 злака, молоко, сахарозаменитель, корица, яблоко; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 22,08/16,92/30,83 375,27кк

Салат с ростбифом. 200 г.

(говядина, салат айсберг, перец болгарский, огурец, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, специи)

БЖУ 21,72/15,54/4,58 245,78кк

Врап с мексиканской смесью и соусом. 290 г.

(лаваш, куриная грудка, салат айсберг, кукуруза, томатная паста, фасоль красная, перец болгарский, сыр, зелень, специи)

БЖУ 35,19/13,6 /57,05 495,71кк

Ёжики из куриного филе, макароны. 350 г.

(куриная грудка, рис, яйцо, зелень, специи, соус; макароны)

БЖУ 44,62/5,44/71,36 519,94кк

Мраморный пудинг. 200 г.

(творог, йогурт натуральный, молоко, желатин, какао порошок, кокос, сахарозаменитель)

БЖУ 26,81/6,63/14,5 222,4кк

Морс. 330 г.

БЖУ 0,79/0,29/24,45 102кк

Итого: 1770 г.**БЖУ 151,22/58,44/202,8****1961,12кк**

Среда (2000кк)

Каша пшено-рисовая; яйцо отварное. 300 г.
(пшено, рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное)
БЖУ 16,56/13,42/31,2 326,2кк

Суп овощной с фрикадельками и рисом; хлеб ржаной 430 г.
(куриный бульон, рис, перец болгарский, фасоль стручковая, морковь, зелень, специи;
куриная грудка, специи, зелень; хлеб)
БЖУ 28,44/6,66/38,8 329,55кк

Рыбные биточки с творогом и зеленью; рис с зеленью. 350 г.
(треска, яйцо, творог, зелень, специи; рис, зелень)
БЖУ 43,06/12,61/56,39 518,77кк

Жульен с грибами; картофель отварной. 400 г.
(куриная грудка, шампиньоны, лук, йогурт, сыр, мука пшеничная; картофель)
БЖУ 30,5/11,92/50,7 430,47кк

Творожно-ореховый мусс. 200 г.
(творог, молоко, арахисовая паста, сахарозаменитель, грецкий орех, арахис, кленовый сироп)
БЖУ 31,44/24,58/12,84 395,86кк

Итого: 1680 г. БЖУ 150,02/69,2/189,9 2000,9кк

Четверг (2000кк)

Гранола ореховая; йогурт натуральный с ягодами. 300 г.
(геркулес, мед, масло льняное, корица, семечки льняные, семечки тыквенные, арахис,
изюм; йогурт, ягодный микс, сахарозаменитель)
БЖУ 18,07/21,09/60,76 519,98кк

Салат с курицей и болгарским перцем. 300 г.
(куриная грудка, перец болгарский, кукуруза, огурец, лук репчатый, масло оливковое, йогурт натуральный, зелень)
БЖУ 30,63/9,15/15,75 267,66кк

Яхния из куриного бедра; перловка. 350 г.
(филе куриного бедра, перец, лук, морковь, томат с/с, томатная паста, специи, зелень, перловка)
БЖУ 21,14/15,18/53,82 430,30кк

Строганов из печени с гречей. 250 г.
(печень говяжья, морковь, лук, сметана, зелень, специи; греча)
БЖУ 22,1/13,35/42,48 370,35кк

Запеканка кокосовая. 200 г.
(творог, яйцо, манка, кокос, сахарозаменитель)
БЖУ 30,95/2,99/21,07 355,65кк

Итого: 1400 г. БЖУ 122,89/61,76/193,88 1943,94кк

Пятница (2000кк)*Каша рисовая; яичные блинчики. 300 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо, специи, масло оливковое)

БЖУ 16,1/18,72 /34,01 383,11кк

Суп Бозбаш с говядиной. 300 г.

(бульон куриный, нут, картофель, морковь, говядина, томаты с/с, перец болгарский, специи)

БЖУ 21,33/11,55/22,5 276,6кк

Говядина по-азиатски; кускус с оливковым маслом. 360 г.

(говядина, лук репчатый, капуста белокочанная, шампиньоны, вино красное сухое, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, мед, специи, льняное масло; кускус, оливковое масло)

БЖУ 27,54/24,57/51,9 564,18кк

Индейка в горчично-апельсиновом маринаде; чечевица красная. 350 г.

(грудка индейки, сметана, горчица, сок апельсиновый, цедра, мед, специи; чечевица)

БЖУ 40,34/8,21/56,78 506,55кк

Сырники с сыром и зеленью. 150 г.

(творог, яйцо, сыр, манка, зелень, специи)

БЖУ 29,16/13/9,45 272,58кк

Итого: 1460 г.**БЖУ 134,5/76,06/174,66****2003,03кк****Суббота (2000кк)***Блинчики овсяные с мясом; сметана. 330 г.*

(мука овсяная, мука пшеничная, яйцо, куриная грудка, говядина, лук; сметана)

БЖУ 31,08/20,61/27,64 424,71кк

Салат «Курица по-корейски»; хлеб ржаной. 250 г.

(филе с куриного бедра, морковь, масло льняное, капуста белокочанная, чеснок, специи; хлеб ржаной)

БЖУ 18,74/18,1/37,54 386,2кк

Запеченная куриная грудка с томатом и сыром; фунчоза. 350 г.

(куриная грудка, томат, сыр, йогурт натуральный, яйцо, специи; фунчоза)

БЖУ 39,53/13,23/33,07 394,56кк

Гратен с курицей и кабачком; греча. 400 г.

(куриная грудка, яйцо, кабачок, лук, сыр, йогурт натуральный; греча)

БЖУ 47,08/10,24/55,18 478,44кк

Панакота с черной смородиной. 200 г.

(творог, молоко, желатин, сахарозаменитель, черная смородина)

БЖУ 25,68/8,6/7,28 211,04кк

Морс ягодный. 330 г.

БЖУ 0,95/0,46/8,38 47,15кк

Итого: 1860 г.**БЖУ 163,08/71,25/169,1****1942,1кк**

Воскресенье (2000кк)

Кукурузная каша с вяленой вишней; омлет с брокколи. 425 г.

(кукурузная крупа, молоко, вяленая вишня, сахарозаменитель; яйцо, молоко, брокколи)

БЖУ 23,34/15,71/55 447,34кк

Салат с курицей, грибами и огурцом. 350 г.

(куриная грудка, айсберг, шампиньоны, огурец маринованный, йогурт натуральный, зелень)

БЖУ 38,08/11,48/5,14 277,3кк

Паэлья из бурого риса с куриными сердечками. 300 г.

(рис бурый, куриные сердечки, лук, морковь, бульон куриный, специи, зелень)

БЖУ 25,77/13,66/62,07 473,6кк

Куриная грудка карри; картофель отварной. 450 г.

((куриная грудка, паста карри, кокосовое молоко, лук; картофель)

БЖУ 41,27/16,15/49,91 519,4кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 250 г.

БЖУ 37,1/3,7/8,19 242,26кк

Итого: 1775 г.

БЖУ 165,58/60,71/180,3

1960кк

Меню 2500кк**Понедельник (2500кк)***Блинчики с курицей и грибами в сливочном соусе. 350 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, лук, сметана, мука ржаная, мука пшеничная, яйцо куриное, сахарозаменитель)

БЖУ 40,84/19,47/36,83 489,14кк

Крем-суп с шампиньонами и курицей; хлеб ржаной. 480 г.

(куриный бульон, сливки, куриная грудка, шампиньоны, картофель, лук, специи; хлеб)

БЖУ 27,94/26,65/39,01 507,85кк

Фахитос с индейкой; булгур. 450 г.

(филе бедра индейки, перец болгарский, морковь, лук порей, специи, зелень; булгур)

БЖУ 33,86/15/41,04 463,63кк

Куриная котлетка рубленая с соусом «Барбекю»; пюре. 550 г.

(куриная грудка, филе куриное с бедра, специи, соус барбекю; картофель)

БЖУ 49,15/31,02/52,5 679,12кк

Творог Деревенский с ягодным соусом, чернослив. 325 г.

БЖУ 38,77/3,97/24,36 314,28кк

Итого: 2155 г.**БЖУ 190,58/96,13/193,75****2454кк****Вторник (2500кк)***Каша 4 злака с корицей и яблоком; омлет. 500 г.*

(хлопья 4 злака, молоко, сахарозаменитель, корица, яблоко; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 27,6/21,16/38,54 469,09кк

Салат с ростбифом. 250 г.

(говядина, салат айсберг, перец болгарский, огурец, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, специи)

БЖУ 27,15/19,42/5,72 307,23кк

Врап с мексиканской смесью и соусом. 440 г.

(лаваш, куриная грудка, пекинская капуста, кукуруза, томатная паста, фасоль красная, перец болгарский, сыр; соус)

БЖУ 52,94/21,26/85,76 752,69кк

Ёжики из куриного филе, соус йогуртно-чесночный; макароны. 400 г.

(куриная грудка, рис, яйцо, зелень, специи, соус; макароны)

БЖУ 46,55/6,3/74,48 551,55кк

Мраморный пудинг. 250 г.

(творог, йогурт натуральный, молоко, желатин, какао порошок, кокос, сахарозаменитель)

БЖУ 33,5/8,28/18,25 278кк

Морс. 330 г.

БЖУ 0,79/0,29/24,45

102кк

Итого: 2170 г.**БЖУ 188,55/76,73/247,1****2460,57кк**

Среда (2500кк)

Каша пшено-рисовая; яйцо отварное. 400 г.
(пшено, рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное)
БЖУ 23,87/19,5/39,17 447кк

Суп овощной с фрикадельками и рисом; хлеб ржаной 550 г.
(куриный бульон, рис, перец болгарский, фасоль стручковая, морковь, зелень, специи;
куриная грудка, специи, зелень; хлеб)
БЖУ 47,04/8,99/54,51 487,5кк

Рыбные биточки с творогом и зеленью; рис с зеленью. 400 г.
(треска, яйцо, творог, зелень, специи; рис, зелень)
БЖУ 44,64/13,71/72,66 601,52кк

Жульен с грибами; картофель отварной. 450 г.
(куриная грудка, шампиньоны, лук, йогурт, сыр, мука пшеничная, листья салата; картофель)
БЖУ 39/15,56/53,68 505,63кк

Творожно-ореховый мусс. 200 г.
(творог, молоко, арахисовая паста, сахарозаменитель, грецкий орех, арахис, кленовый сироп)
БЖУ 31,44/24,58/12,84 395,86 кк

Ягодный морс. 330 г.
БЖУ 0,79/0,29/24,45 102кк

Итого: 2330 г. БЖУ 186,8/82,64/257,3 2539,5кк

Четверг (2500кк)

Гранола ореховая; йогурт натуральный с ягодами. 300 г.
(геркулес, мед, масло льняное, корица, семечки льняные, семечки тыквенные, арахис, изюм;
йогурт, ягодный микс, сахарозаменитель)
БЖУ 18,07/21,09/60,76 519,98кк

Салат с курицей и болгарским перцем; хлеб ржаной. 330 г.
(куриная грудка, перец болгарский, кукуруза, огурец, лук репчатый, масло оливковое,
йогурт натуральный, зелень; хлеб ржаной)
БЖУ 33,33/9,75/34,65 358,86кк

Яхния из куриного бедра; перловка. 500 г.
(филе куриного бедра, перец, лук, морковь, томат с/с, томатная паста, специи, зелень; перловка)
БЖУ 32,65/24,97/70,52 628,84кк

Строганов из печени; греча. 350 г.
(печень говяжья, морковь, лук, сметана, зелень, специи; греча)
БЖУ 31,92/19,21/57,63 520,43кк

Запеканка кокосовая. 250 г.
(творог, яйцо, манка, кокос, сахарозаменитель)
БЖУ 38,69/3,74/26,34 444,56кк

Итого: 1730 г. БЖУ 154,66/78,76/249,91 2472,67кк

Пятница (2500кк)*Каша рисовая; яичные блинчики. 400 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо, специи, масло оливковое)

БЖУ 23,6/27,56/42,74 532,47кк

Суп Бозбаш с говядиной. 450 г.

(бульон куриный, нут, картофель, морковь, говядина, томаты с/с, перец болгарский, специи)

БЖУ 31,99/17,32/33,75 414,9кк

Говядина по-азиатски; кускус с оливковым маслом. 410 г.

(говядина, лук репчатый, капуста белокочанная, шампиньоны, вино красное сухое, соевый соус, масло кунжутное, кунжут, мед, специи; кускус, льняное масло)

БЖУ 34,19/29,3/54,67 647,64кк

Индейка в горчично-апельсиновом маринаде; чечевица красная. 400 г.

(грудка индейки, сметана, горчица, сок апельсиновый, цедра, мед, специи; чечевица)

БЖУ 50,17/9,26/58,77 563,05кк

Сырники с сыром и зеленью. 200 г.

(творог, яйцо, сыр, манка, зелень, специи)

БЖУ 38,88/17,34/12,61 363,44кк

Итого: 1860 г.**БЖУ 178,86/100,8/202,55****2521,5кк****Суббота (2500кк)***Блинчики овсяные с мясом; сметана. 380 г.*

(мука овсяная, мука пшеничная, яйцо, куриная грудка, говядина, лук; сметана)

БЖУ 36,82/23,13/32,71 491,25кк

Салат «Курица по-корейски»; хлеб ржаной. 250 г.

(филе с куриного бедра, морковь, масло льняное, капуста белокочанная, чеснок, специи; хлеб)

БЖУ 18,74/18,1/37,54 386,2кк

Запеченная куриная грудка с томатом и сыром; фунчоза. 500 г.

(куриная грудка, томат, сыр, йогурт натуральный, яйцо, специи; фунчоза)

БЖУ 64,75/19,82/42,07 584,08кк

Гратен с курицей и кабачком; греча с льняным маслом. 510 г.

(куриная грудка, яйцо, лук, кабачок, сыр, йогурт натуральный; греча, масло льняное)

БЖУ 58,85/22,78/68,97 687,85кк

Панакота с черной смородиной. 250 г.

(творог, молоко, желатин, сахарозаменитель, черная смородина)

БЖУ 32,1/10,75/9,1 263,8кк

Ягодный морс. 330 г.

БЖУ 0,95/0,46/8,38 47,15кк

Итого: 2220 г.**БЖУ 212,22/95,05/198,78****2460,3кк**

Воскресенье (2500кк)

Кукурузная каша с вяленой вишней; омлет с брокколи. 525 г.

(кукурузная крупа, молоко, вяленая вишня, сахарозаменитель; яйцо, молоко, брокколи)

БЖУ 29/19,6/64,62 542,67кк

Салат с курицей, грибами и огурцом 400 г.

(куриная грудка, айсберг, шампиньоны, огурец маринованный, йогурт натуральный, зелень)

БЖУ 43,52/13,12/5,88 316,9кк

Паэлья из бурого риса с куриными сердечками. 400 г.

(рис бурый, куриные сердечки, лук, морковь, бульон куриный, специи, зелень)

БЖУ 34,36/18,22/82,76 631,4кк

Куриная грудка карри; картофель отварной, льняное масло. 510 г.

(куриная грудка, паста карри, кокосовое молоко, лук; картофель, льняное масло)

БЖУ 50,34/29,92/51,95 687,8кк

Творог Деревенский с ягодным соусом. 250 г.

БЖУ 37,1/3,7/8,19 242,26кк

Компот. 330 г.

БЖУ 0,95/0,46/8,38 47,15кк

Итого: 2415 г.

БЖУ 195,29/85,03/221,8

2468кк