|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дни недели** | **блюда** | **выход,г** |
| **Понедельник** |  |  |
| Завтрак | яйцо отварное куриное | 2 шт |
| салат из огурцов и белокочанной капусты | 100 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | кальцинированный творог | 150 |
| яблоко запечённое с изюмом | 100 |
| Обед | борщ "Украинский" | 350 |
| филе курицы запеченое | 100 |
| цельнозерновой хлеб | 60 |
| овощной салат (помидор, огурец, перец) | 100 |
| несладкий компот. | 200 |
| Ужин | киноа отварная | 150 |
| Рыба белая отварная | 150 |
| хлеб черный | 60 |
|  | чизкейк диетический (белковый, с сахарозаменителем) | 150 |
|  | настой шиповника | 200 |
| **Вторник** |  |  |
| Завтрак | тост с сыром | 50/30 |
| рыбное суфле | 100 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | творог натуральный обезжиренный | 50 |
| Обед | мясной бульон с куриным филе | 350 |
| котлеты из говядины | 100 |
| рис бурый | 150 |
| салат "Сырный" | 100 |
|  | компот без сахара с подсластителем | 200 |
| Ужин | отварная курица | 150 |
| салат "Зеленый" (спаржа , горошек, салат лист, зелень) | 150 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | шоколадный мусс диетический (белковый с сахарозаменителем) | 150 |
| **Среда** |  |  |
| Завтрак | мясо индейки отварное | 150 |
| крутоны | 50 |
|  | творог натуральный обезжиренный | 50 |
| яблоко, запеченное с миндалем | 100 |
|  | чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
| Обед | суп-пюре "Белковый" | 350 |
| горбуша запеченная с розмарином | 150 |
| каша гречневая на воде | 150 |
| салат с капустой | 100 |
| **Ужин** | тефтели из мяса кролика; | 150 |
| капуста тушенная с грибами | 150 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | овсяное печенье "Фитнес" | 80 |
| **Четверг** |  |  |
| Завтрак | яйцо в смятку | 2 шт |
| творог натуральный обезжиренный | 100 |
|  | салат из помидор с йогуртом | 100 |
|  | чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
| Обед | суп с фрикадельками; | 350 |
| Огурец нарезной | 50 |
| Лобио с курицей | 250 |
| Хлеб зерновой | 60 |
|  | настой шиповника. | 200 |
| Ужин | говядина отварная | 150 |
| каша гречневая на воде | 150 |
|  | морская капуста | 100 |
|  | чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | шоколадное безе "Белковое" (с сахарозаменителем) | 100 |
| **Пятница** |  |  |
| Завтрак | пудинг из бурого риса; | 150 |
| творог натуральный | 100 |
| крутоны | 50 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | сыр твердый российский | 50 |
| салат "Яйцо с салат-листом" | 100 |
| Обед | рыбный бульон с филе рыбы | 350 |
| суфле из курицы; | 150 |
| салат "Греция" | 150 |
|  | кисель вишневый на подсластителях | 200 |
| Ужин | куриная грудка с грибами | 150 |
| нут с маслом оливковым | 150 |
| салат с капустой и огурцом | 100 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | Пирог Наслаждение | 150 |
|  | несладкий кефир. | 200 |
| **Суббота** |  |  |
| Завтрак | яичница с овощами | 100 |
| салат с перцем и помидором | 100 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | сыр. | 50 |
| Обед | суп палитра | 350 |
| котлеты куриные; | 100 |
| салат со спаржей | 100 |
| кус-кус с оливковым маслом | 150 |
|  | компот без сахара с подсластителем | 200 |
| Ужин | рыба красная запеченная | 150 |
| овощи запеченные гриль | 150 |
| чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
|  | тирамису белковое | 150 |
| **Воскресенье** |  |  |
| Завтрак | чай черный или зеленый (желательно без сахара) | 200 |
| рис отварной | 150 |
|  | сырники творожные | 150 |
| отвар шиповника. | 200 |
| Обед | говяжий бульон с крутонами | 350 |
| тефтели из судака; | 150 |
| кисель вишневый на подсластителях | 200 |
|  | хлеб с зерновыми | 60 |