

		Блюда	Состав	Выход гр.	Белки г.	Жиры г.	Углев. г.	Ккал	
	ПН	завтрак	Салат из морской капусты с треской и болгарским перцем	морская капуста, болгарский перец, филе трески, петрушка	0.250	14.03	7.9	3.12	139.7
		Обед	Суп из копчёного корня сельдерея с запечённой свининой	корень сельдерея, йогурт 0%, чеснок, горчица, карбонат свинной	0.250	4.39	1.96	12.42	84.9
			Свинина по-азиатски с овощами	карбонат свинной, перец болгарский, корень сельдерея, лук порей, цуккини, чили перец, чеснок, кунжутное масло, кинза	0.190	23.4	30.3	25.5	467.8
		ужин	Смузи из печённой тыквы с кефиром	тыква, сахарозаменитель, кефир 1%	0.300	5.73	1.24	24.02	130.3
	ВТ	Завтрак	Салат с рукколой, тыквой, креветками, кальмарами и йогуртовой заправкой	руккола, айсберг, тыква, фасоль стручковая, креветки, кальмар, йогурт, горчица, орегано	0.300	15.56	3.64	13.69	149.76
		Обед	Гаспачо из огурцов с индейкой и моцареллой	огурцы, йогурт, базилик, индейка, моцарелла	0.300	31.48	22.61	9.13	365.93
			Руллет из индейки со шпинатом и подвяленными томатами	индейка, помидоры, тимьян, чеснок, шпинат, отруби	0.190	30.68	8.64	17.36	269.89
		Ужин	Салат из карамелизованных фруктов	груша, яблоко, персики, ананас, сахарозаменитель, йогурт 0%	0.200	2.16	1.19	23.83	114.66
	СР	Завтрак	Творожный рулет с малиновым кремом	малина, творог, яйцо, отруби, сахарозаменитель	0.300	35.1	6.2	41.1	360.3
		Обед	Суп из пекинской капусты с яйцом и болгарским перцем	пекинская капуста, чеснок, болгарский перец, яйцо куриное, шпинат	0.250	7.4	3.7	9.2	99.9
			Паприкаш из говядины	говядина, лук репчатый, болгарский перец, чеснок, паприка, специи	0.220	38.03	38.19	9.51	533.83
		Ужин	Зелёный коктейль из брокколи, шпината и кефира	брокколи, базилик, шпинат, кефир	0.300	9.09	7.24	17.27	170.6
	ЧТ	Завтрак	Салат из краснокочанной капусты с языком и стручковой фасолью	краснокочанная капуста, язык говяжий, стручковая фасоль, оливковое масло, уксус, соль, сахарозаменитель	0.250	9.84	5.7	18.53	164.76
		Обед	Суп с копчёной тыквой, шпинатом и зелёным горошком	тыква, шпинат, зелёный горошек, овощной бульон, базилик	0.250	4.17	0.53	15.84	84.85

				Обед	Припущенные рыбные биточки с кореньями	треска, хек, судак, отруби, корень сельдерея, корень петрушки, болгарский перец.	0.220	41.09	3.78	13.27	251.45
				Ужин	Печённые овощи с морковкой по-корейски	баклажан, кабачки, болгарский перец, чеснок, кинза, уксус 9%, морковь, специи	0.200	2.89	10.73	14.53	166.2
			ПТ	Завтрак	Салат с утиной грудкой, дайконом и болгарским перцем	утиная грудка, дайкон, болгарский перец, масло растительное, чили перец, пекинская капуста	0.250	9.97	2.12	7.78	90.09
				Обед	Суп из зелёного горошка с печёным болгарским перцем	горошек зелёный, болгарский перец, овощной бульон	0.250	7.58	8.09	24.12	199.6
					Эскалоп из свинины запечённый с луком, томатами и сыром	карбонат свинной, репчатый лук, помидоры, сыр гауда не жирный, специи	0.250	35.5	41.4	4.6	533.3
				Ужин	Тушёная краснокочанная капуста	краснокочанная капуста, масло оливковое, специи, петрушка, чеснок	0.200	2.7	14.25	23.04	231.22
			СБ	Завтрак	Сырники творожные с отрубями и фруктами	творог, отруби, сахарозаменитель, яблоко, груша, персики, ананас	0.340	30.7	11.1	43.9	398.5
				Обед	Суп с кабачками куриными желудками и вешенками	кабачки, куриные желудки, вешенки, петрушка, чеснок, куриный бульон	0.250	15.75	6.12	7.32	147.4
					Куриная печень жаренная с луком и сельдереем	куриная печень, репчатый лук, сельдерей стебель	0.220	26.09	16.74	10.67	297.7
				Ужин	Пунш фруктовый со специями	сироп из сахарозаменителя, корица, анис, перец душистый, гвоздика, яблоко, груша, персик, ананас	0.300	0.7	0.6	16.9	75.6
			ВС	Завтрак	Салат с пекинской капустой, огурцом и кальмаром	пекинская капуста, огурец, кальмары, болгарский перец, йогурт 0%, хрен столовый	0.300	12.82	3.03	9.08	114.8
				Обед	Суп с сельдереем, печёным перцем и стручковой фасолью	корень сельдерея, перец болгарский, стручковая фасоль, шпинат, петрушка, овощной бульон	0.250	2.69	0.48	10.61	57.48
					Соте из кролика с овощами	кролик филе, корень сельдерея, цуккини, лук порей, болгарский перец, чеснок, петрушка	0.230	41.95	29.57	7.56	464.18
				Ужин	Жаренные кабачки с чесноком и томатами	кабачки, помидоры, чеснок, петрушка	0.200	1.9	14.44	13.92	193.26

День недели	Блюда	Состав	Выход гр.	Белки г	Жиры г	Углев. г.	Ккал	
ВТ	завтрак	Салат с рукколой, тыквой, креветками, кальмарами и йогуртовой заправкой	руккола, айсберг, тыква, фасоль стручковая, креветки, кальмар, йогурт, горчица, орегано	0.300	15.56	3.64	13.69	149.76
	Обед	Гаспачо из огурцов с индейкой и моцареллой	огурцы, йогурт, базилик, индейка, моцарелла	0.300	31.48	22.61	9.13	365.93
		Руллет из индейки со шпинатом и подвяленными томатами	индейка, помидоры, тимьян, чеснок, шпинат, отруби	0.190	30.68	8.64	17.36	269.89
	ужин	Салат из карамелизованных фруктов	груша, яблоко, персики, ананас, сахарозаменитель, йогурт 0%	0.200	2.16	1.19	23.83	114.66
СР	Завтрак	Творожный рулет с малиновым кремом	малина, творог, яйцо, отруби, сахарозаменитель	0.300	3.11	1.71	34.31	165.1
	Обед	Суп из пекинской капусты с яйцом и болгарским перцем	пекинская капуста, чеснок, болгарский перец, яйцо куриное, шпинат	0.250	7.73	4.68	9.19	109.81
		Паприкаш из говядины	говядина, лук репчатый, болгарский перец, чеснок, паприка, специи	0.220	38.03	38.19	9.51	533.83
	Ужин	Зелёный коктейль из брокколи, шпината и кефира	брокколи, базилик, шпинат, кефир	0.300	9.09	7.24	17.27	170.6

День недели	Блюда	Состав	Выход гр.	Белки г.	Жиры г.	Углев. г.	Ккал	
ЧТ	завтрак	Салат из краснокочанной капусты с языком и стручковой фасолью	краснокочанная капуста, язык говяжий, стручковая фасоль, оливковое масло, уксус, соль, сахарозаменитель	0.250	9.84	5.7	18.53	164.76
	Обед	Суп с копчёной тыквой, шпинатом и зелёным горошком	тыква, шпинат, зелёный горошек, овощной бульон, базилик	0.250	4.17	0.53	15.84	84.85
		Припущенные рыбные биточки с кореньями	треска, хек, судак, отруби, корень сельдерея, корень петрушки, болгарский перец.	0.220	41.09	3.78	13.27	251.45
	ужин	Печённые овощи с морковкой по-корейски	баклажан, кабачки, болгарский перец, чеснок, кинза, уксус 9%, морковь, специи	0.200	2.89	10.73	14.53	166.2
ПТ	Завтрак	Салат с утиной грудкой, дайконом и болгарским перцем	утиная грудка, дайкон, болгарский перец, масло растительное, чили перец, пекинская капуста	0.250	9.97	2.12	7.78	90.09
	Обед	Суп из зелёного горошка с печёным болгарским перцем	горошек зелёный, болгарский перец, овощной бульон	0.250	7.58	8.09	24.12	199.6
		Эскалоп из свинины запечённый с луком, томатами и сыром	карбонат свиной, репчатый лук, помидоры, сыр гауда не жирный, специи	0.250	11.76	16.5	4.55	213.7
	Ужин	Тушёная краснокочанная капуста	краснокочанная капуста, масло оливковое, специи, петрушка, чеснок	0.200	2.7	14.25	23.04	231.22

День недели		Блюда	Состав	Выход гр.	Белки г	Жиры г	Углев. г	Ккал
СБ	завтрак	Сырники творожные с отрубями и фруктами	творог, отруби, сахарозаменитель, яблоко, груша, персики, ананас	0.340	30.7	11.1	43.9	398
	Обед	Суп с кабачками куриными желудками и вешенками	кабачки, куриные желудки, вешенки, петрушка, чеснок, куриный бульон	0.250	15.75	6.12	7.32	147.4
		Куриная печень жаренная с луком и сельдереем	куриная печень, репчатый лук, сельдерей стебель	0.220	26.09	16.74	10.67	297.65
	ужин	Пунш фруктовый со специями	сироп из сахарозаменителя, корица, анис, перец душистый, гвоздика, яблоко, груша, персик, ананас	0.300	3.38	1.51	9.55	65.31
ВС	Завтрак	Салат с пекинской капустой, огурцом и кальмаром	пекинская капуста, огурец, кальмары, болгарский перец, йогурт 0%, хрен столовый	0.300	12.82	3.03	9.08	114.8
	Обед	Суп с сельдереем, печёным перцем и стручковой фасолью	корень сельдерея, перец болгарский, стручковая фасоль, шпинат, петрушка, овощной бульон	0.250	2.69	0.48	10.61	57.48
		Соте из кролика с овощами	кролик филе, корень сельдерея, цуккини, лук порей, болгарский перец, чеснок, петрушка	0.230	41.95	29.57	7.56	464.18
	Ужин	Жаренные кабачки с чесноком и томатами	кабачки, помидоры, чеснок, петрушка	0.200	1.9	14.44	13.92	193.26
ПН	Завтрак							
	Обед							
	Ужин							