

Меню действует с 05.04 по 11.04

Пн		Ккал	Б	Ж	У
Второй завтрак	Овощной суп с фрикадельками фрикадельки из говядины, морковь, лук, морковь, картофель, бульон, специи	142	18.8	2.8	10.4
Обед	Котлета куриная в панировке со спагетти фарш куриный, панировка, мука, яйцо, молоко, спагетти, сливочно-грибной соус	529	28.0	29.0	39.0
Полдник	Салат овощной со сметанным соусом огурцы, помидор, сметана, зелень, перец болгарский, соус сметана	92	4.0	4.0	10.0
Всего за день:		763	50.8	35.8	59.4

EVERYDAILY

Вт

Второй
завтрак

Борщ с говядиной

свекла, капуста, морковь, специи, говядина, картофель

Ккал

362

Б

22.3

Ж

18.0

У

27.8

Обед

Картофельное рагу с говядиной

овощное рагу, картофель, говядина, соль, перец, масло
оливковое, чеснок, зелень, перец сладкий, морковь, лук,
набачок

264

7.0

12.0

32.0

Полдник

Капустный салат

капуста, огурцы, редис, зелень, соус оливковое масло

82

2.0

2.0

14.0

Всего за день:

708

31.3

32.0

73.8

EVERYDAILY

Ср		Ккал	Б	Ж	У
Второй завтрак	Котлета домашняя с печеным картофелем говяжий фарш, яйцо, мука, панировка, масло оливковое, картофель, соль, перец молотый, чеснок, зелень, тимьян, перец сладкий, соус бешамель	351	22.0	15.0	32.0
Обед	Огуречный салат огурцы, зелень, редис, чеснок, соль, перец молотый, соус сметана	102	2.0	6.0	10.0
Полдник	Чечевичный суп с курицей лук, морковь, чечевица, томатный соус, курица, соль, перец молотый, чеснок, зелень, масло оливковое	188	16.0	4.0	22.0
Всего за день:		641	40.0	25.0	64.0

EVERYDAILY

Чт

Второй
завтрак

Рыбный суп с томатами

лук, морковь, томаты, томатный соус, соль, перец,
чеснок, зелень, семга

Ккал

216

Б

14.0

Ж

8.0

У

22.0

Обед

Сельдь под шубой

картофель, морковь, сельдь, яйцо, масло оливковое,
горчица дижонская, уксус рисовый, соль, сахар

200

6.0

8.0

26.0

Полдник

Судак с картофельным пюре

судак, лук, сметана, зелень, соль, перец молотый, чеснок,
картофель, перец болгарский, масло оливковое

294

26.0

8.7

28.0

Всего за день:

710

46.0

24.7

76.0

EVERYDAILY

Пт		Ккал	Б	Ж	У
Второй завтрак	Суп-пюре из тыквы с кокосовым молоком тыква, картофель, морковь, лук, специи, кокосовое молоко, бульон, тыквенные семечки	213	9.0	13.9	13.0
Обед	Морковь по-корейски морковь, лук, чеснок, масло оливковое, кориандр, уксус рисовый, соль, сахар, перец молотый, зелень	98	4.0	2.0	16.0
Полдник	Шницель куриный с гречневой крупой куриное филе, яйцо, мука пшеничная, панировка, молоко, перец, соль, гречка, соус томатный, соус сливочно-грибной	344	27.0	12.0	32.0
Всего за день:		655	40.0	27.9	61.0

EVERYDAILY

С6

Всего за день:

Ккал

0

Б

0

Ж

0

У

0



EVERYDAILY

Вс

Всего за день:

Ккал

0

Б

0

Ж

0

У

0

