

БАЛАНС ВКУСА / Бизнес-день

в меню возможны изменения

03.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Суп Том Ям	250	15,18	18,84	4,61	250,34
Скрамбл из перепелиных яиц со слабосоленым лососем	150	20,7	15,77	5,7	247,91
Салат из огурцов с редисом, свежим стручковым горошком и зеленью	100	1,24	0,14	3,59	21,12
Масло оливковое	5		4,99		44,9
Полдник					
Тыквенная запеканка с курагой	100	4,69	3,09	24,92	147,19
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
Итого за день		42,93	48,29	57,57	845,94

БАЛАНС ВКУСА / Бизнес-день

в меню возможны изменения

04.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	150	16,22	4,06	5,06	124,63
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
Полдник					
Клубничное желе с лаймом	250	5,02	0,24	37,65	176,93
Итого за день		32,2	8,67	87,01	579,17

БАЛАНС ВКУСА / Бизнес-день

в меню возможны изменения

05.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
Обед					
Овощи дип	120	1,67	0,17	5,78	32,17
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Бургер с креветками	205	24,6	18,11	26,53	373,85
Полдник					
Натуральный йогурт с фруктами	150	5,03	3,2	9,98	90,08
Итого за день		37,51	33,75	82,36	799,25

БАЛАНС ВКУСА / Бизнес-день

в меню возможны изменения

06.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
Марсельский суп с морепродуктами	250	11,14	1,25	4,89	76,2
Эсколар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Сырники с шоколадом и бананом	30	3,93	6,33	4,13	86,84
Итого за день		41,77	23,55	42,98	556,65

БАЛАНС ВКУСА / Бизнес-день

в меню возможны изменения

07.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Обед					
Салат из моркови с орехами и семенами	120	2,86	8,52	12,57	137,65
Грибной суп	250	2,09	5,76	5,6	82,81
Фунчоза с кальмаром и овощами	250	15,77	7,96	28,88	238,79
Полдник					
Лимонное суфле	70	7,96	22,46	2,08	243,5
Итого за день		29,88	45,15	63,53	776,25

БАЛАНС ВКУСА / Бизнес-день

в меню возможны изменения

08.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Запеченное филе дорадо	120	26,14	5,13	0,37	160,97
Гречотто с грибным кремом и баклажаном	130	5,4	6,21	16,19	142,19
Полдник					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	30	5,6	9,84	7,1	138,88
Итого за день		40,57	22,68	49,97	591,06

БАЛАНС ВКУСА / Бизнес-день

в меню возможны изменения

09.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Цитрусовый микс	150	1,18	0,22	11,61	58
Обед					
Крем суп из тыквы	250	2,02	5,18	9,52	93,07
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	23,66	4,86	0,7	141,49
Соус "Жгучий цитрус"	20	0,16	2,29	1,99	29,84
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
Полдник					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	60	5,75	6,11	10,52	114,86
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Итого за день		37,71	29,41	44,74	600,16