

БАЛАНС ВКУСА / СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ОБЕДЫ

в меню возможны изменения

10.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Суп Том Ям	250	15,23	18,85	4,61	250,34
Скрамбл из перепелиных яиц с семгой и овощами	200	22,51	16,87	6,83	269,74
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		43,9	43,97	58,61	810,75

11.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	150	16,14	4,04	5,03	123,97
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		32,12	8,55	87,33	575,51

12.09. / 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

13.09. / 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

14.09. / 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

15.09. / 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

16.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44
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" NEW	20	0,16	2,29	1,99	29,84
Икра из печеных баклажанов с лисичками 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		37,59	29,51	41,98	586,16