

БАЛАНС ВКУСА / СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ОБЕДЫ

в меню возможны изменения

17.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Палтус, приготовленный в ароматных травах	120	23,22	3,72	1,2	132,58
Брокколи с оливковым маслом	150	3,97	5,2	5,68	89,91
Полдник					
Шоколадный брауни	45	2,56	3,7	14,46	101,64
Итого за день					
		35,22	21,94	63,37	597,23

18.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Зеленый суп из щавеля	250	2,1	2,59	10,77	75,83
Утиная грудка с ягодным соусом	100	19,63	10,89	3,72	197,08
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Полдник					
Рисово-кокосовый мусс с желе из кокоса и киви	196	9,13	7,35	34,18	239,3
Итого за день					
		36,74	21,9	66,68	616,42

19.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Обед					
Гаспачо	250	3,21	4,54	10,48	102,83
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	200	25,55	9,5	13,54	251,84
Полдник					
Йогурт с гранолой	160	11,12	16,07	20,6	275,22
Итого за день					
		40,57	30,92	60,49	706,9

20.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Запеченная индейка	120	37,15	11,7	1,27	270,07
Соус сливовый NEW	30	0,2	0,23	3,37	17,33
Солянка	200	3,75	2,29	11,15	83,31
Полдник					
Цитрусовое желе	150	3,47	0,18	14,23	74,36
Итого за день					
		51,79	17,7	50,99	592,85

21.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,58	17,62	25,56	279,13
Пита с говядиной и овощами	290	24,2	7,63	54,44	392,77
Полдник					
Сырники творожные	30	4,36	5,66	3,9	84,18
Итого за день					
		26,65	40,64	101,84	962

22.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Обед					
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Омлет с овощами	100	8,77	6,66	2,76	105,96
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
Полдник					
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Итого за день		35,52	25,34	89,48	706,46

23.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Борщ вегетарианский	250	2,94	0,17	11,66	61,74
Моцарелла с томатами и базиликом	195	24	30,07	5,46	392,32
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	100	3,42	7,8	15,32	144,8
Полдник					
Воздушное творожное суфле	100	16,58	10,03	13,55	195,15
Соус из черной смородины	30	0,15	0,05	7,69	31,04
Итого за день		47,89	48,82	71	910,54