

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал**

в меню возможны изменения

24.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Бирхер-мюсли	150	7,84	8,46	21,94	195,42
<b>Обед</b>					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Рыбное суфле	150	32,6	10,85	3,23	267,41
Картофельное пюре с маслом гхи	100	2,34	3,58	14,87	101,18
<b>Ужин</b>					
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	200	6,68	7,99	21,43	188,86
Огуречный соус	20	0,96	3,68	1,21	41,58
<b>Итого за день</b>		55,42	35,19	73,12	866,06

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал**

в меню возможны изменения

25.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожно-гречневая	100	11,9	11,32	10,8	197,49
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками и вермишелью	250	5,85	2,49	3,37	59,96
Рагу из индейки в сливочном соусе	80	14,75	14,47	2,35	202,51
Тыквенно-свекольный хумус NEW	120	9,11	13,4	11,64	199,67
<b>Ужин</b>					
Форель, запеченная с лимонной травой и тимьяном	100	20,88	5,51	0,55	131,74
Салат из водорослей вакаме, шпината и овощей	150	1,99	0,14	5,51	33,15
Соус орехово-кунжутный	20	0,99	4,95	2,9	61,05
<b>Итого за день</b>		65,47	52,28	37,12	885,57

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал**

в меню возможны изменения

26.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Творожные ленивые вареники	150	26,06	13,37	27,58	309,68
Соус малиновый	20	0,18	0,1	4,16	17,63
<b>Обед</b>					
Щи из квашеной капусты с белыми грибами	250	2,7	3,64	10,08	85,39
Табуле из киноа с зеленью и овощами	150	4,18	12,34	11,57	182,97
<b>Ужин</b>					
Мидии в итальянском соусе "Naroli"	100	7,75	5	3,8	90,18
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,41	12,75	4,76	169,25
<b>Итого за день</b>		49,28	47,2	61,95	855,1

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал**

в меню возможны изменения

27.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Омлет с овощами	250	16,25	14,75	7,22	228,13
<b>Обед</b>					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	150	4,05	2,92	3,7	57,01
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
Суп из лосося	250	8,33	3,64	8,24	105,79
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
<b>Ужин</b>					
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	200	25,55	9,5	13,54	251,84
<b>Итого за день</b>		58,78	43,07	51,98	853,61

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>28.12/Пт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Овсяные биточки с ванилью и красной смородиной	200	8,92	4,69	43,44	251,92
Варенье малиновое	15	0,17	0,09	2,14	9,9
<b>Обед</b>					
Суп Фо Бо	250	7,37	3,84	29,6	205,79
Паста с тапеннадом из маслин	150	5,04	7,97	28,55	208,92
<b>Ужин</b>					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	100	9,63	6,01	1,66	131,31
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
<b>Итого за день</b>		<b>35,83</b>	<b>24,91</b>	<b>113,12</b>	<b>879,21</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>29.12/Сб</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Крокеты картофельные с грибами	160	11,38	10,67	36,59	287,97
<b>Обед</b>					
Морковно-кокосовый крем-суп	250	3,17	12,03	13,11	175,22
Миндальные блинчики с муссом из лосося и шпината	95	9,2	11,44	13,25	192,63
<b>Ужин</b>					
Запеченное филе дорадо	100	19,01	4,28	0,86	120,59
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
<b>Итого за день</b>		<b>47,05</b>	<b>41,18</b>	<b>73,9</b>	<b>859,11</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>30.12/Вс</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	25,29	14,76	20,9	318,06
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цыпленка	250	16,89	4,33	13,11	159,77
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами под	150	6,58	4,4	16,67	132,16
<b>Ужин</b>					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	130	25,16	4,03	1,3	143,63
Яблочно-сельдереевый пармите NEW	150	2,75	1,92	17,31	99,21
<b>Итого за день</b>		<b>76,67</b>	<b>29,44</b>	<b>69,29</b>	<b>852,83</b>