

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Омлет натуральный б/г б/л	80	84,29	6,3088	5,4928	2,4048
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Стручковая фасоль с мини-морковью на пару б/г б/л	50	29,43	0,9375	1,3355	3,415
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	411,955	18,5433	12,3313	56,7508
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной б/г б/л	60	20,27	0,60	1,10	2,00
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	8,81
Суп овощной с горошком и томатом б/г б/л	250	294,20	2,65	24,46	15,88
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Азу из говядины б/г б/л	80	125,38	8,60	9,34	1,70
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
Напиток Каркаде	200	40,02	0,01	0,00	9,99
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1680	1241,22	50,9335	55,8196	132,938
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс б/г б/л	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	334,317	4,4028	12,6924	50,5556
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Огурчики свежие б/г б/л	60	7,80	1,00	0,00	3,00
Телятина тушеная с морковкой б/г б/л	80	163,00	10,00	12,00	5,00
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	620,11	41,247	19,0384	74,3134
Итого за день	2790	1987,49	73,8796	80,8433	240,244

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Гречневая на молоке б/г б/л	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Омлет натуральный б/г б/л	80	82,82	6,30	5,50	2,04
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Брокколи на пару б/г б/л	50	18,36	1,43	0,18	2,76
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	433,771	22,2797	18,7567	44,0103
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с красной фасолью, кукурузой и курицей б/г б/л	60	78,00	5,40	4,20	4,20
Салат "Витаминный" с редисом б/г б/л	60	18,66	0,60	1,02	1,68
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп гороховый с курицей б/г б/л	250	143,16	8,15	4,01	18,63
Суп-крем из брокколи б/г б/л	250	98,84	1,97	6,29	8,59
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шашлычки куриные б/г б/л	80	125,84	20,03	4,41	1,52
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Морс клюквенный		40,36	0,05	0,00	10,04
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1780	1289,22	55,5994	39,9307	176,083
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс морковный с изюмом б/г б/л	60	201,33	3,01	9,60	25,71
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Итого за полдник	360	307,379	3,8992	9,8524	50,8264
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной б/г б/л	60	20,27	0,60	1,10	2,00
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	332,323	23,6756	4,0024	50,4758
Итого за день	2890	2030,37	81,7783	68,5398	270,92

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Омлет натуральный б/г б/л	80	86,74	6,48	5,50	2,83
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи по мексикански б/г б/л	50	39,52	1,55	1,12	5,82
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	424,497	19,3287	12,1224	59,5732
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Винегрет б/г б/л	60	36,86	1,28	0,40	7,03
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп-гуляш с томленной говядиной б/г б/л	250	100,02	5,27	4,69	9,19
Суп со шпинатом б/г б/л	250	130,82	2,44	9,96	7,85
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Куриное филе отварное б/г б/л	80	94,31	20,77	0,91	0,76
Жаркое из говядины б/г б/л	80	101,99	5,96	5,26	7,70
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Тыква запеченная б/г б/л	100	68,50	1,64	2,09	10,78
Компот из апельсинов	200	39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежзамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1540	1039,41	55,884	32,2971	131,059
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье б/г б/л	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежзамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	372,944	3,7332	16,2384	52,904
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей б/г б/л	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	392,621	24,5138	2,3782	67,781
Итого за день	2650	1836,85	78,9459	60,6579	243,536

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Пшенная на молоке б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Омлет натуральный б/г б/л	80	99,45	7,34	6,89	2,03
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	406,123	21,0235	14,4603	48,0199
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с тертой морковью и яблоком б/г б/л	60	60,38	0,51	3,07	7,68
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Уха с белой рыбой, томатами и пшеном б/г б/л	250	44,74	4,17	0,30	6,35
Суп пюре чечевичный б/г б/л	250	144,63	5,99	6,47	15,61
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Индейка в томатном соусе б/г б/л	80	120,68	4,82	9,42	4,16
Рис с овощами по-мексикански б/г б/л	180	314,83	6,37	3,20	65,13
Фасоль с кукурузой б/г б/л	180	136,18	4,66	7,63	12,22
Компот яблочный с лимоном	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежемороженой ягоды		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1540	1048,22	34,5067	33,4283	152,099
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс б/г б/л	60	201,87	3,78	9,70	24,86
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	296,618	4,5036	9,9402	47,2226
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат весна б/г б/л	60	21,09	0,66	1,08	2,15
Куриные шашлычки б/г б/л	80	125,84	20,03	4,41	1,52
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	596,246	50,9472	12,5206	69,9826
Итого за день	2650	1750,96	60,0338	57,8288	247,341

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	56,73	3,33	0,80	9,07
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	441,988	21,5473	11,927	62,1652
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с печеной тыквой и свеклой б/г б/л	60	99,00	3,90	6,00	7,08
Салат витаминный с яблоком б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Соус Болоньезе б/г б/л	80	93,56	6,78	6,07	2,95
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Овощи запеченные б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Напиток из шиповника	200	11,96	0,20	0,08	2,61
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1350	973,833	27,794	40,7779	122,827
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин б/г б/л	60	189,15	5,39	6,48	27,32
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	283,896	6,105	6,7194	49,6874
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Огурчики свежие б/г б/л	60	7,80	1,00	0,00	3,00
Плов из говядины б/г б/л	180	299,01	10,70	13,97	32,62
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	470,878	31,4396	15,3472	53,8712
Итого за день	2460	1699,72	55,4463	59,4243	234,679

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на молоке б/г б/л	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	382,398	19,3447	15,8955	40,5395
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из квашеной капусты с луком б/г б/л	60	54,11	0,95	3,05	5,73
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Крем-суп тыквенный б/г б/л	250	111,36	1,63	6,31	12,01
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стейк из курицы б/г б/л	80	127,12	19,87	5,12	0,38
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Картофель запеченный (соломка) б/г б/л	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
Компот вишневый	200	43,55	0,08	0,03	10,75
Компот из свежесмороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1720	1171,6	53,2571	34,8758	160,939
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс б/г б/л	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот вишневый	200	43,55	0,08	0,03	10,75
Итого за полдник	360	337,403	4,4708	12,7204	51,3096
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежей капусты с яблоком б/г б/л	60	19,05	0,91	0,07	3,70
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	468,357	31,1612	7,1056	70,0142
Итого за день	2830	1891,4	77,0726	63,4917	252,788

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	154,23	3,08	0,28	34,84
Омлет белковый с томатами б/г б/л	80	83,21	6,24	5,50	2,20
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	399,167	18,6398	11,0832	56,2663
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат огуречный с яблоком и морковью б/г б/л	60	45,60	3,00	2,46	3,60
Салат витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп с белой фасолью б/г б/л	250	105,93	2,89	5,90	10,34
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Треска жареная б/г б/л	80	140,14	17,78	1,54	13,78
Факоризо(чечевица с рисом) б/г б/л	180	266,69	8,35	3,27	50,98
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Овощное рагу с нут б/г б/л	100	112,81	5,28	3,94	14,07
Компот из консервированных персиков	200	44,59	0,03	0,01	11,10
Компот из свежемороженой ягоды		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1450	1176,08	50,2932	24,9204	187,578
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс яблочный с корицей б/г б/л	60	201,83	2,92	9,61	25,91
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	296,58	3,6426	9,8508	48,275
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Розовые помидоры с красным луком и свежей зеленью	60	60,78	1,80	3,00	1,74
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Картофель запеченный (соломка) б/г б/л	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	393,43	25,5926	5,0092	56,6648
Итого за день	2560	1871,82	72,5756	45,8544	292,12

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г б/л	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Омлет натуральный б/г б/л	80	91,03	6,94	6,10	2,08
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи запеченные б/г б/л	50	67,48	0,83	4,59	5,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	494,697	20,6384	21,4123	54,9075
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной б/г б/л	60	20,27	0,60	1,10	2,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп гороховый б/г б/л	250	146,97	8,24	4,05	19,39
Суп томатный с чечевицей б/г б/л	250	155,12	6,41	6,51	17,72
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Плов из птицы (курица) б/г б/л	180	267,58	12,26	9,71	32,78
Гуляш из говядины б/г б/л	80	119,34	8,88	8,55	1,72
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Овощное рагу б/г б/л	180	124,38	1,82	3,78	17,82
Компот из апельсинов и мандаринов	200	42,21	0,08	0,02	10,43
Компот из свежемороженой ягоды		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1720	1206,37	49,5439	38,5565	162,114
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье б/г б/л	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	372,944	3,7332	16,2384	52,904
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат витаминный с морковью б/г б/л	60	67,80	0,90	5,34	4,32
Куриное филе на пару б/г б/л	80	88,00	18,40	0,80	1,60
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Овощи запеченные б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	562,783	42,0396	24,0594	44,6826
Итого за день	2830	2074,01	73,9155	76,2072	269,925

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Пшенная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Фритата с брокколи и сладким перцем б/г б/л	80	83,66	6,29	5,50	2,26
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Белая фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	57,44	3,32	0,80	9,25
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	424,248	22,3782	12,779	54,9797
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат весна б/г б/л	60	21,09	0,66	1,08	2,15
Салат витаминный с морковью б/г б/л	60	67,80	0,90	5,34	4,32
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп минестроне б/г б/л	250	75,63	1,31	4,18	8,19
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Ёжики из говядины в томатном соусе б/г б/л	80	123,14	9,88	7,87	3,20
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Кабачки запеченные с томатами б/г б/л	180	122,40	1,80	0,72	10,62
Морс клюквенный	200	40,36	0,05	0,00	10,04
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1350	850,737	26,6665	23,3998	116,24
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин б/г б/л	60	207,20	2,80	8,18	30,61
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	301,943	3,5184	8,4156	52,97
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Рис припущенный б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	442,373	25,5788	5,626	72,1166
Итого за день	2460	1576,93	52,5631	44,5944	224,189

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	770	464,607	20,1426	11,761	69,5979
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из редиса, яиц и свежих огурцов с зеленым луком б/г б/л	60	36,60	1,56	2,10	2,82
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп харчо б/г б/л	250	113,23	5,66	4,84	11,75
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стейк из индейки б/г б/л	80	90,79	17,55	2,29	0,96
Говядина по-азиатски б/г б/л	80	81,11	5,18	4,91	4,04
Курица в томатном соусе б/г б/л	80	78,08	7,80	4,02	2,68
Рис с овощами и куркумой б/г б/л	180	262,65	5,45	3,65	51,99
Фасоль стручковая б/г б/л	180	59,41	4,19	0,42	9,72
Компот клубничный	200	43,55	0,08	0,03	10,75
Компот из свежемороженой ягоды		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1700	1047,72	57,2018	31,8268	133,801
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс с бананом б/г б/л	60	144,44	3,04	3,21	25,84
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	239,19	3,7608	3,4512	48,2078
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	441,866	24,7808	5,8792	71,948
Итого за день	2830	1751,51	81,1052	47,039	251,607

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Ячневая на молоке б/г б/л	200	162,21	4,91	0,65	34,19
Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Стручковая фасоль с мини-морковью на пару б/г б/л	50	29,43	0,9375	1,3355	3,415
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	418,25	20,2797	12,6745	55,816
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из красной и белой капусты б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп картофельный с фрикадельками б/г б/л	250	96,96	5,18	4,82	8,21
Суп томатный б/г б/л	250	102,81	1,39	6,26	10,24
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Гуляш из говядины по-мексикански б/г б/л	80	121,29	7,37	8,50	3,82
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Брокколи с мини-морковью б/г б/л	180	91,80	5,04	0,72	7,20
Напиток Каркаде с шиповником	200	43,68	0,20	0,08	10,55
Компот из свежемороженой ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1720	1202,11	42,6536	33,8471	171,805
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс б/г б/л	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	334,317	4,4028	12,6924	50,5556
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной с пекинской капустой б/г б/л	60	54,23	0,57	5,09	1,54
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Рис припущенный б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	481,601	25,5512	10,6534	70,9544
Итого за день	2830	1954,67	67,3361	59,214	278,176

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша гречневая на молоке б/г б/л	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Омлет с картофелем б/г б/л	80	85,95	6,28	5,50	2,83
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Брокколи на пару б/г б/л	50	18,36	1,43	0,18	2,76
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	436,902	22,2653	18,7599	44,8007
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	60	19,05	0,91	0,07	3,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	8,81
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шашлычки из индейки б/г б/л	80	109,18	17,01	4,07	1,12
Рыба припущенная с овощами б/г б/л	80	63,36	13,82	0,55	0,80
Рис припущенный б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель запеченный в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощное рагу с нутом б/г б/л	180	203,06	9,51	7,08	25,32
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Компот из свежзамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1550	1261,2	64,0918	35,8294	170,359
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин б/г б/л	60	256,42	4,30	12,74	31,14
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежзамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	351,169	5,016	12,9816	53,5046
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей б/г б/л	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	392,621	24,5138	2,3782	67,781
Итого за день	2660	2049,27	91,3731	67,5709	268,664

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Дружба молочная б/г б/л	200	205,08	5,97	6,32	31,09
Омлет с зеленым горошком б/г б/л	80	86,74	6,48	5,50	2,83
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи по-мексикански б/г б/л	50	39,52	1,55	1,12	5,82
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	475,749	22,2407	18,1424	55,9272
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной б/г б/л	60	20,27	0,60	1,10	2,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп индийский чечевичный б/г б/л	250	143,57	6,05	6,00	16,34
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Индейка тушеная с овощами и картофелем б/г б/л	80	73,36	7,32	2,60	5,18
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Компот из апельсинов	200	39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежемороженой ягоды		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1110	744,097	32,4852	18,6845	111,261
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье б/г б/л	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	372,944	3,7332	16,2384	52,904
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Огурчики свежие б/г б/л	60	7,80	1,00	0,00	3,00
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	389,666	24,8768	2,2792	68,948
Итого за день	2220	1592,79	58,4591	53,0653	220,092

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Пшенная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Скрембл с овощами б/г б/л	80	83,11	6,19	5,42	2,40
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	389,786	19,8819	12,9875	48,3919
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат свекла с черносливом б/г б/л	60	60,84	1,32	3,18	6,84
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Рыбная солянка б/г б/л	250	33,89	3,71	0,35	3,97
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Азу из говядины б/г б/л	80	125,38	8,60	9,34	1,70
Рис с овощами и куркумой б/г б/л	180	262,65	5,45	3,65	51,99
Овощной микс на пару б/г б/л	180	133,20	5,40	3,96	12,60
Компот яблочный с лимоном	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1350	902,736	33,3668	27,4324	124,056
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс вишней б/г б/л	60	192,59	4,17	4,75	33,29
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	287,336	4,8912	4,989	55,655
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Телятина тушеная с морковкой б/г б/л	80	163,00	10,00	12,00	5,00
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	627,31	40,851	19,0984	74,0134
Итого за день	2460	1579,86	58,1399	45,4089	228,103

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	402,578	19,2998	11,23	56,1287
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с печеной тыквой и свеклой б/г б/л	60	99,00	3,90	6,00	7,08
Салат с печеной тыквой и свеклой б/г б/л	60	99,00	3,90	6,00	7,08
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Соус Болоньезе б/г б/л	80	93,56	6,78	6,07	2,95
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Брокколи на пару б/г б/л	180	66,11	5,15	0,64	9,95
Морс облепиховый	200	47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежемороженой ягоды		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1350	871,22	32,8854	27,7751	121,07
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс морковный с изюмом б/г б/л	60	129,58	3,01	3,47	21,59
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	224,332	3,7278	3,7074	43,9502
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат огуречный с яйцом б/г б/л	60	42,54	2,88	2,70	1,68
Индейка тушеная в томатном соусе б/г б/л	80	120,68	4,82	9,42	4,16
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	464,418	14,2424	13,9184	70,0368
Итого за день	2460	1498,13	55,913	42,7125	221,149

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша пшенная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Омлет со шпинатом б/г б/л	80	82,82	6,30	5,50	2,04
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	389,493	19,9827	13,0707	48,0303
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	60	19,05	0,91	0,07	3,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Щи из свежей капусты б/г б/л	250	87,25	4,90	4,43	6,96
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Куриное филе запечённое б/г б/л	80	118,57	20,97	3,54	0,71
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Кабачки запеченные с томатами б/г б/л	100	68,00	1,00	0,40	5,90
Напиток Чай фруктовый	200	40,47	0,08	0,03	9,97
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1390	1018,9	50,4383	18,3302	153,023
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин б/г б/л	60	93,47	2,35	1,49	17,66
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	188,213	3,072	1,7328	40,019
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат «Витаминный» овощной б/г б/л	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Стейк из индейки б/г б/л	80	90,79	17,55	2,29	0,00
Овощи запечённые б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	427,864	23,5822	19,8272	38,8476
Итого за день	2500	1596,6	73,493	33,1337	241,072

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке б/г б/л	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	376,19	19,5042	14,91	41,0455
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с капустой, морковью и свеклой б/г б/л	60	16,20	0,90	0,06	5,64
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп картофельный с красной фасолью б/г б/л	250	183,03	4,02	10,43	18,28
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Треска жареная / Треска жареная б/г б/л	80	140,14	17,78	1,54	13,78
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Компот из свежемороженой ягоды		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1470	1078,88	41,4759	25,7711	172,653
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье овсяное б/г б/л	60	247,86	4,48	12,86	28,56
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	342,606	5,2026	13,0956	50,9204
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из квашеной капусты с луком б/г б/л	60	54,11	0,95	3,05	5,73
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	435,971	24,8288	5,3242	71,675
Итого за день	2580	1797,68	66,1827	53,7767	264,619

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г б/л	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Омлет белковый с томатами б/г б/л	80	83,21	6,24	5,50	2,20
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	770	498,748	21,0246	16,8382	65,8255
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из редиса, яиц и свежих огурцов с зеленым луком б/г б/л	60	36,60	1,56	2,10	2,82
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Суп со шпинатом б/г б/л	250	130,82	2,44	9,96	7,85
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Жаркое из индейки б/г б/л	80	76,11	6,19	2,15	8,00
Гуляш из говядины б/г б/л	80	119,34	8,88	8,55	1,72
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	180	217,80	4,14	0,90	47,70
Тыква запеченная б/г б/л	100	68,50	1,64	2,09	10,78
Компот из апельсинов	200	39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежемороженой ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1540	985,224	37,7855	35,9487	126,769
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс с клюквой б/г б/л	60	217,24	3,14	8,46	32,13
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженой ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	311,988	3,8592	8,7024	54,4946
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Винегрет б/г б/л	60	36,86	1,28	0,40	7,03
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	486,173	31,5332	7,438	73,3478
Итого за день	2670	1795,96	62,6693	61,4893	247,089

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Омлет натуральный б/г б/л	80	100,30	7,34	6,95	2,11
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	56,73	3,33	0,80	9,07
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	455,271	21,9585	13,2462	62,1068
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с красной фасолью, кукурузой и курицей б/г б/л	60	78,00	5,40	4,20	4,20
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	60	18,00	0,90	0,06	3,60
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Суп картофельный вегетарианский б/г б/л	250	36,53	0,72	1,06	6,02
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Плов из говядины б/г б/л	80	132,89	4,76	6,21	14,50
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощи на пару б/г б/л	100	47,07	1,84	2,17	5,05
Компот яблочный с лимоном	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот вишневый		43,55	0,08	0,03	10,75
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1270	775,662	25,6508	24,8663	111,767
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс яблочный с корицей б/г б/л	60	201,83	2,92	9,61	25,91
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот вишневый	200	43,55	0,08	0,03	10,75
Итого за полдник	360	299,666	3,7106	9,8788	49,029
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей б/г б/л	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	438,128	25,6118	5,665	71,2496
Итого за день	2380	1530,6	51,3199	47,9913	222,903

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша пшеничная молочная б/г б/л	200	136,29	4,69	4,54	19,17
Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи запеченные б/г б/л	50	67,48	0,83	4,59	5,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	750	435,19	20,6908	19,9655	43,2347
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат капуста по-корейски б/г б/л	60	38,66	1,00	1,85	4,50
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Курица в кисло-сладком соусе б/г б/л	80	87,38	7,80	4,05	4,93
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Цветная капуста с мини-морковью б/г б/л	100	35,00	2,00	0,20	6,00
Морс облепиховый	200	47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1210	775,726	31,1843	21,9135	112,907
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин б/г б/л	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за полдник	360	334,317	4,4028	12,6924	50,5556
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Овощи запеченные б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Хлеб б/г б/л	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	490	406,983	22,7396	17,9194	38,7626
Итого за день	2320	1545,23	56,2779	54,5714	206,697