



МЕНЮ 3 НЕДЕЛИ

♦ Понедельник

1. Завтрак : Гречневая каша с яйцом пашет
2. Перекус : Свежие фрукты
3. Обед :
 - Суп: Свекольник
 - Горячее: Телятина в томатном соусе
 - Гарнир: Перловая крупа
4. Полдник : Натуральный йогурт с ягодами
5. Ужин: омлет с томатами черри и сыром

♦ Вторник

1. Завтрак : Апельсиновые сырники
2. Перекус : Печеные яблоки
3. Обед :
 - Суп: Крем-суп из моркови и тыквы
 - Горячее: Говяжья котлета
 - Гарнир: Булгур с овощами
4. Полдник: ряженка с бананом
5. Ужин: Запеканка из кабачка и курицы

♦ Среда

1. Завтрак: Овсяная каша с голубикой и семена льна
2. Перекус: Творог с грушей
3. Обед :
 - Суп: Куриный суп с яйцом
 - Горячее: Говядина в сметане
 - Гарнир: Рис с овощами
4. Полдник : Йогурт с клубникой
5. Ужин : Котлета из горбуши с пюре из тыквы

♦ Четверг

1. Завтрак Овсяноблин с творожным сыром
2. Перекус: Салат из огурца и томата
3. Обед:
 - Суп: с белым грибом
 - Горячее: Куриная зраза
 - Гарнир: Печеный картофель
4. Полдник: Тыквенные цукаты
5. Ужин: Хек в сметане с киноа

♦ Пятница

- 1.Завтрак: творог, с клубникой
- 2.Перекус : таёжные трюфели
3. Обед :
 - Суп: Рассольник
 - Горячее: Рулет из кабачка
- 4.Полдник: Яблоко с клюквой
- 5.Ужин : Минтай с овощами и гречкой

♦ Суббота

1. Завтрак: ленивая овсянка: овсяные отруби, кефир и пюре из клубники
2. Перекус: печеная свёкла с апельсиновой цедрой
3. Обед :
 - Суп: окрошка на кефире
 - Горячее: Сибирские пельмени
4. Полдник: Творог с перетертой клубникой
- 5.Ужин : Куриное бедро в горчичном маринаде с гречкой и морковью

♦ Воскресенье

1. Завтрак : омлет со шпинатом
- 2.Перекус: Салат из огурца и редиса
3. Обед :
 - Суп: куриный бульон с сельдереем
 - Горячее: Говядина с овощами и картофелем
4. Полдник: Ряженка с ягодами
5. Ужин : Голубцы с говядиной и рис