



Тиждень 1 Понеділок



Понеділок 1

- Суп з макаронами і курочкою 250г
- Котлета куряча 100г
- Гречана каша з грибним соусом 150г
- Салат "Зимові овочі" 100г

Понеділок 2

- Бульйон курячий з яйцем 250г
- Паста з соусом Болоньезе 200г
- Салат "Зимові овочі" 100г

Понеділок 3

- Бульйон курячий з яйцем 250г
- Котлета куряча 150г
- Салат "Зимові овочі" 150г

- Десерт "Сирники по-домашньому" зі сметаною 100/20

* Фіт-варіант КБЖВ 31 Б, 30 Ж, 24 В,

408 Ккал



Тиждень 1 Вівторок



Вівторок 1

- Борщ український зі сметаною 250г
- Плов зі свининою 200г
- Салат "Мозаїка" зимовий 100г

Вівторок 2

- Крем-суп грибний 250г
- Голубці 200г
- Салат "Мозаїка зимовий" 100г

Вівторок 3*

- Крем-суп грибний 250 г
- Шашличок курячий 100г
- Салат "Мозаїка зимовий" 150г

Десерт

- Шарлотка з яблуками за класичним рецептом 100г

* ФІТ-варіант 26 Б, 23 Ж, 19 В, 385

Ккал



Тиждень 1

Середа



Середа 1

- Суп з фрикадельками 250г
- Паста зі стегном курки з сирним соусом 200г (50\150)
- Салат "Вінегрет" 100г

Середа 2

- Суп рисовий з куркою 250г
- Паприкаш з курочки з картопляним пюре 200г (50/150)
- Салат "Вінегрет" 100г

Середа 3*

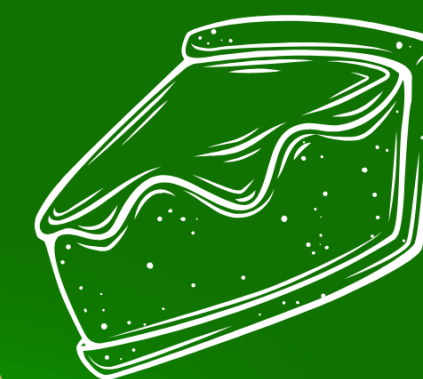
- Суп з фрикадельками 250г
- Скумбрія запечена з лимоном/пасторма з курочки 100г
- Салат "Вінегрет" 150г

- Десерт - Йогуртовий тортик. 100г

* ФІТ-варіант 34 Б, 13 Ж, 23 В, 358
Ккал



Тиждень 1 Четвер



Четвер 1

- Крем-суп сирний з житніми сухариками 250г
- Пельмені свинячо-яловичі 200г
- Салат "Домашній" з соусом айолі" 100г

Четвер 2

- Суп харчо 250г
- Булгур з овочами та соусом песто 150г
- Шашличок зі свинини з соусом BBQ 80г
- Салат "Домашній з соусом айолі " 100г

Четвер 3*

- Крем-суп сирний з житніми сухариками 250г
- Шашличок з курочки з соусом BBQ 100г
- Салат "Струнки ніжки" 150г

- Десерт - Сирний десерт "Мокко" 100г

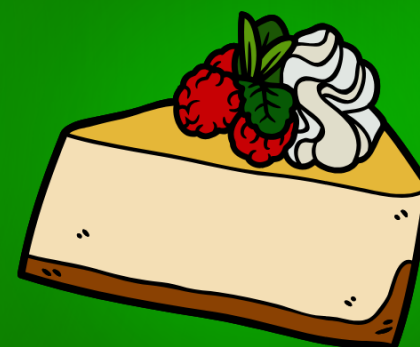
*Фіт-варіант - 36 Б, 29 Ж, 29 В, 484 Ккал

Тиждень 1

П'ятниця



FOOD 
HACKER



П'ятниця 1

- Суп рисовий з куркою 250г
- Картопляне пюре 150г
- Крученик з курочки та грибами 80г
- Салат з буряком і овочами з фірмовим соусом 100г

П'ятниця 2

- Бульйон з куркою 250г
- Тефтелі курячі 80г
- Кус-кус з соусом песто 150г
- Салат з буряком і овочами з фірмовим соусом 100г

П'ятниця 3*

- Бульйон з куркою 250г
- Тефтелі курячі 100г
- Салат з буряком і овочами з фірмовим соусом 150г

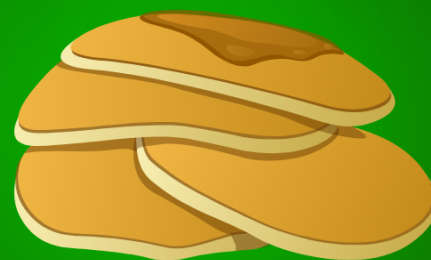
- Десерт- Манник фірмовий 100г

*Фіт-варіант 22 Б, 28 Ж, 7 В, 364 Ккал



Тиждень 1

Субота

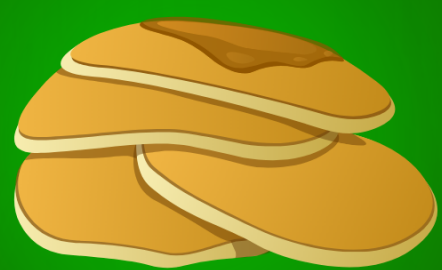


Субота

- Суп з червоною рибою 250г
- Бефстроганов з телятини 80г
- Каша гречана 150 г
- Салат "Крабовий новий" 100г



Тиждень 1 Неділя



Неділя

- Борщ український 250г
- М'ясо по-французьки (свинина /курка) 80г
- Спагеті з сирним соусом 150г
- Салат "Дністер" 100г

- Десерт - Млинці з джемом та сметаною 80/20