

Тиждень 1

Понеділок



FOOD 
HACKER



Понеділок 1

- Крем-суп овочевий 200г
- ФІТ-котлетка з сиром та зеленню 80г
- Гречана каша з сирним соусом 150г
- Салат "Дністер" 100г



Понеділок 2

- Суп рисовий з куркою 200г
- Свинина тушкована з оливками 80г
- Спагеті з маслом 150г
- Салат "Дністер" 100г

Понеділок 3*

- Крем-суп овочевий 200г
- ФІТ-котлетка з сиром та зеленню 100г
- Салат "Грецький" 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 200г
- Плов зі свининою/Плов з куркою 200г
- Салат з печеним буряком та фетою 100г

Вівторок 2

- Крем-суп грибний 200г
- Хек в зеленому соусі 80г
- /Стегно курочки запечене 150г
- Рис з кукурудзою 100г
- Салат овочевий легкий

Вівторок 3*

- Крем-суп грибний 200 г
- Хек в зеленому соусі 80г
- /стегно курки запечене 100г
- Салат овочевий легкий

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 200г
- М'ясо по-французьки 80г
- Рагу овочеве з картоплею 200г

Середа 2

- Суп рисовий з курочкою 200г
- Биточки з печінки 80г
- Кус-кус з маслом 150г
- Салат овочевий легкий 100г

Середа 3*

- Суп з фрикадельками 200г
- Пасторма з курочки 80г
- Салат "Вітамінний бум" 150г

- Десерт - Яблуко запечене з сиром 100г

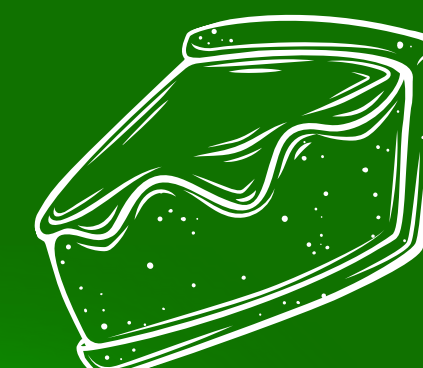
* ФІТ-варіант 34 Б, 13 Ж, 23 В, 358

Ккал



Тиждень 1

Четвер



Четвер 1

- Крем-суп сирний з житніми сухариками 200г
- Пельмені свинячо-яловичі 200г
- Салат з квашеної капусти та запеченої картоплі 100г

Четвер 2

- Суп харчо 200г
- Полента з грибним соусом 150г
- Шашличок з курочки з соусом 80г
- Салат з корейської моркви 100г

Четвер 3*

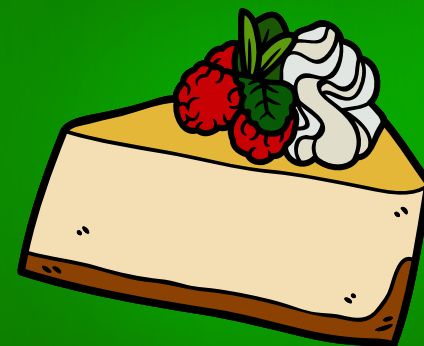
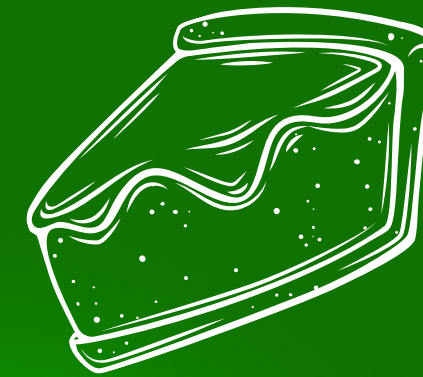
- Крем-суп сирний з житніми сухариками 200г
- Шашличок з курочки з соусом BBQ 100г
- Салат овочевий легкий з насінням і лимонною заправкою 150г

- Десерт - Сирний десерт "Мокко" 100г

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

Тиждень 1

П'ятниця



П'ятниця 1

- Суп рисовий з куркою 200г
- Лагман з телятиною 200г
- Салат "Олів'є" 80г

П'ятниця 2

- Бульйон з куркою 200г
- Рулет зі стегна курочки в апельсиновому соусі 80г
- Булгур з маслом 150г
- Салат овочевий "Мозаїка" 100г

200г
80г
150г
100г

П'ятниця 3*

- Бульйон з куркою 200г
- Рулет зі стегна курочки в апельсиновому соусі 80г
- Салат овочевий "Мозаїка" 100г

200г
80г
100г

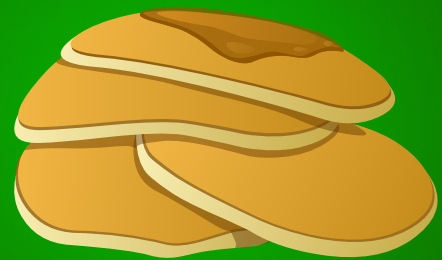
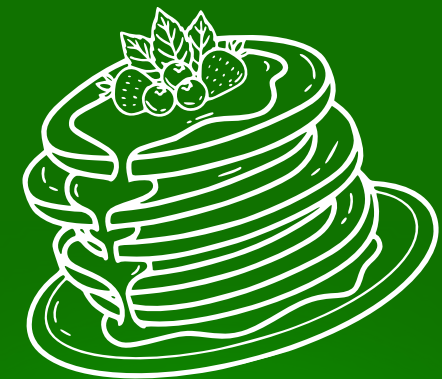
- Десерт- Сирний десерт з гранолою 100г

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



Тиждень 1

Субота

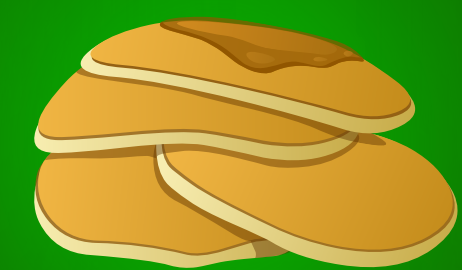


Субота

- Суп з червоною рибою 200г
- Стегно курочки запечене у вершково-шпинатному соусі 80г
- Ризото з овочами 150г
- Салат з буряка з фірмовим соусом 120г

- Десерт- Оладки з яблуком зі сметаною і джемом 100/20

Тиждень 1 Неділя

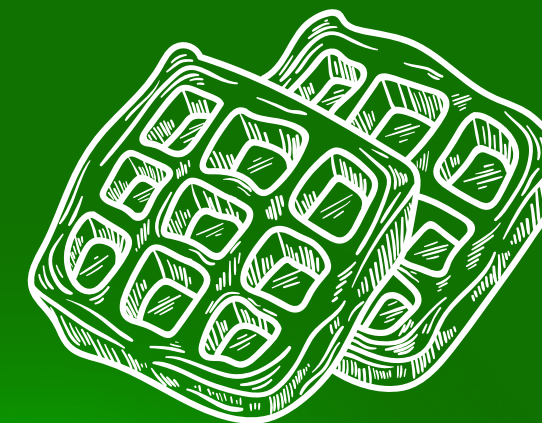


Неділя

- Фіт-борщ 200г
- Котлета зі свинини/котлета з курочки 80г
- Картопля з маслом 150г
- Салат "Дністер" 100г



Тиждень 2 Понеділок



Понеділок 1

- Суп харчо
- Паста орзо з маслом
- Курочка в азіатському стилі
- Салат вінегрет

200г
150г
80г
100г

Понеділок 2

- Суп італійський
- Свинина у кисло-солодкому соусі з ананасом / курочка в кисло-солодкому соусі
- Рис з маслом
- Салат вінегрет

200г
80г
150г
100г

Понеділок 3*

- Суп італійський
- Курочка в азіатському стилі
- Салат зелений мікс

200г
100г
150г

Десерт - Вафельний торт

100г

*Фіт-варіант - 365, 20Ж, 21В, 468 Ккал

Тиждень 2

Вівторок



Вівторок 1

- Суп з фрикадельками 200г
- Печеня зі свининою / печеня з куркою 200г
- Салат з квашеною капустою і запеченою картоплею 100г



Вівторок 2

- Борщ український зі сметаною 200г
- Гречана каша з маслом 150г
- Стегно куроки запечене 80г
- Салат а-ля "Шопський" 100г



Вівторок 3*

- Суп з фрикадельками 200г
- Стегно курочки запечене 100г
- Салат а-ля "Шопський" 150г



Десерт - Торт "Наполеон" - 100г

* Фіт-варіант 36 Б, 27Ж, 20В, 467 Ккал

Тиждень 2

Середа



FOOD 
HACKER



Середа 1

- Суп сирний з грибами
- Вареники з картоплею та м'ясом зі сметаною
- Салат "Шопський"

200г

200г

100г

Середа 2

- Крем-суп гороховий
- Відбивна зі свинини/курочки 80г
- Булгур з маслом 150г
- Салат овочевий "Легкий" 100г

200г

Середа 3*

- Крем-суп гороховий
- Відбивна зі свинини / курочки
- Булгур з маслом
- Салат овочевий "Легкий"

200г

80г

150г

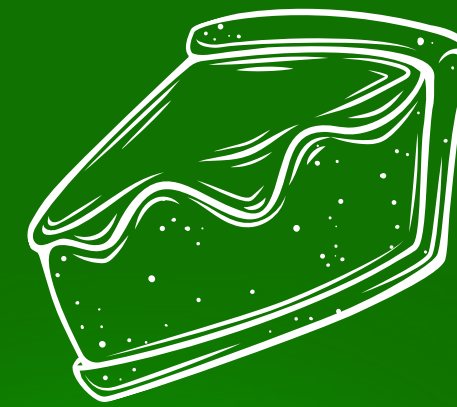
100г

Десерт - "Цветаєвський пиріг" 100г

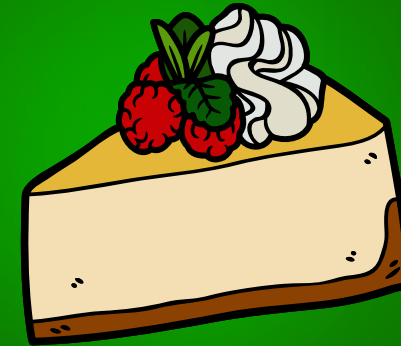
* Фіт-варіант 28Б, 22Ж, 19В, 410Ккал

Тиждень 2

Четвер



FOOD 
HACKER



Четвер 1

- Суп гречаний з куркою 200г
- Картопля відварна з маслом 150г
- Рулет по-французьки 80г
- Салат з буряка з фірмовим соусом (подібний до салату "Шуба", тільки з огірком) 100г

Четвер 2

- Суп-фреш овочевий 200г
- Ребро свинне з чорносливом 80г
- Пшенична каша по-купецьки 150г
- Салат овочевий "Грядка" 100г

Четвер 3*

- Суп-фреш овочевий 200г
- Рулет по-французьки 100г
- Салат овочевий "Грядка" 150г

- Десерт - Чізкейк "Зебра" 100г

*ФІТ-варіант - 36 Б, 29 Ж, 29 В, 484

Ккал

Тиждень 2

П'ятниця



FOOD 
HACKER



П'ятниця 1

- Бульйон з домашньою куркою та яйцем 200г
- Голубці з куркою, рисом та сметаною 200г
- Салат крабовий 100г



П'ятниця 2

- Крем-суп грибний 200г
- Печінка теляча з цибулею / відбивна з курочки 100г
- Пюре картоплі 150г
- Салат "Дністер" 100г



П'ятниця 3*

- Бульйон з домашньою куркою та яйцем 200г
- Салат "Цезар" 250г

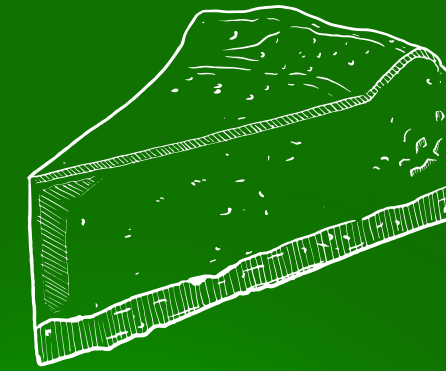


Десерт - Манники з джемом 100г

* Фіт-варіант 46Б, 40Ж, 22У, 546Ккал

Тиждень 2

Субота



FOOD 
HACKER



Субота

- Солянка "FoodHacker" 200г
- Картопля з маслом 150г
- Брізоль зі свининою 80г
- Салат вінегрет 100г

Десерт - Сирні кекси 100г

Тиждень 2

Неділя



Неділя

- Суп з фрикадельками 200г
 - Рис з овочами 150г
 - Стейк з курочки 80г
 - Салат "Мозаїка" з горошком 100г
-
- Десерт- Пиріг цибулевий 100г