



Пример меню «Здоровое питание» на выбор

ПОНЕДЕЛЬНИК		КАЛОРИЙНОСТЬ				ЦЕНА	
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал		
Салаты							
Салат Фермерский	120	1,7	10,3	10,6	152	250 руб.	
Салат Морковь с изюмом и орехами	120	4,1	12,8	6,1	167		
Первые блюда							
Суп-крем свекольный с гренками	250/20	10,1	19,3	19,3	301		
Суп грибной с опятами	250	3,5	8,8	21,2	179		
Вторые блюда							
Индейка на пару с белым соусом	80/50	19,9	21,1	6,7	298		
Биточки по-беларуски с соусом	100/50	15,6	32,8	10,6	402		
Котлетки картофельные с грибами	200	3,5	1,6	27,1	137		
Брокколи припущенные	150	5,9	1,2	37,9	187		
Напитки/десерты/хлеб							
Напиток из яблок	200			5	20		
Яблоко запеченное	150	2,4	7,9	23,2	175		
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118		
ВТОРНИК		КАЛОРИЙНОСТЬ					ЦЕНА
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал		
Салаты							
Салат Пять минут	120	1,5	11,4	7,5	139	250 руб.	
Омлет с горошком и зеленью	120	6,4	18,1	10,6	223		
Первые блюда							
Суп-пюре из шпината с гренками	250/20	2,9	13,2	15,4	194		
Суп овощной с зелёным горошком	250	3,2	10,5	18,3	181		
Вторые блюда							
Треска гриль	120	22,1	9,1	0,6	206		
Кнели куриные паровые	100	11,7	8,2	5,6	144		
Рис отварной рассыпчатый	150	4,1	5,7	39,5	226		
Голубцы овощные со сметаной	150	2,8	5,8	15,6	128		
Напитки/десерты/хлеб							
Напиток ягодный	200	0,1		15	65		
Самбук яблочный	150	0,6		25	116		
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118		

СРЕДА		КАЛОРИЙНОСТЬ					ЦЕНА	
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал			
Салаты								
Винегрет овощной	120	1,4	8,2	10,1	131	250 руб.		
Салат Фа-соль	120	7,3	14,1	25,4	261			
Первые блюда								
Суп рыбный с зелёным горошком (рыба конс.)	250	8,9	19,3	19,7	289			
Суп куриный с лапшой	250/20	8,8	16,3	19,6	260			
Вторые блюда								
Котлета Нежная (свинина, курица) паровая	100	8	15	8	201			
Рыба по-польски	85/25	15,6	10,7	5,9	182			
Рис пилав	150	3,9	5,5	40,4	227			
Пюре картофельное со шпинатом	200	3,8	5,4	16	131			
Напитки/десерты/хлеб								
Напиток цитрусовый	200	0,1	0,01	21,6	89,2			
Смузи ягодный	150	0,2		20	99			
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118			
ЧЕТВЕРГ		КАЛОРИЙНОСТЬ					ЦЕНА	
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал			
Салаты								
Салат Радуга	120	3,1	11,1	18,9	192	250 руб.		
Заливное с курицей	120	2,2	7,9	10,4	131			
Первые блюда								
Суп молочный с вермишелью	250	5,1	9,6	18,9	183			
Бульон куриный с яйцом	250	1,7	16,5	21,6	279			
Вторые блюда								
Тефтели солнечные в томатном соусе	90/50	12,8	29,4	11,3	362			
Фрикасе из курицы	100	10,2	16	1,4	192			
Биточки морковные	150	5,8	0,9	37,4	187			
Греча отварная рассыпчатая	150	8	3,5	36,1	207			
Напитки/десерты/хлеб								
Напиток яблочно-ягодный	200	0,15	0,1	19,2	80,1			
Ягодный флан с творогом	150	12,8	10	11,3	203			
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118			

ПЯТНИЦА	КАЛОРИЙНОСТЬ					ЦЕНА
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал	250 руб.
Салаты						
Салат Осень	120	2,6	15,9	17,6	222	
Искорка из свеклы	120	3,2	14,6	8,5	178	
Первые блюда						
Суп Минестроне	250	8,9	14,2	19,8	243	
Суп гороховый с гренками	250/20	8,4	10,5	33,8	264	
Вторые блюда						
Куриная грудка запечённая с помидорами	100	19	33,7	1,1	384	
Кета припущенная с белым соусом	80/50	20,2	14,2	6,8	234	
Рис с овощами	150	3,8	55	40,4	227	
Овощи тушеные	200	3,3	5,4	17,8	134,5	
Напитки/десерты/хлеб						
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	21,6	89	
Желе ягодное	150	0,2	0,1	23	101	
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118	