



Пример меню Диеты «Общий стол» на выбор

ПОНЕДЕЛЬНИК		КАЛОРИЙНОСТЬ				ЦЕНА
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал	160 руб.
Салаты						
Салат Морковь по-корейски	120	1,7	13,1	9	162	
Салат с морской капустой и яйцом	120	3,7	15,8	0,9	171	
Первые блюда						
Борщ со свежей капустой	250	8,7	19,1	15,4	269	
Суп-пюре грибной	250	3,5	8,8	21,2	179	
Вторые блюда						
Ежики с соусом	100/50	14,7	32,7	15,4	415	
Рыба по-польски (пикша)	85/25	16,2	3,2	3,5	107	
Рис карри	150	3,9	5,5	40,4	227	
Картофельное пюре	200	3,4	5,5	15,7	293	
Напитки/хлеб						
Напиток из яблок	200			5	20	
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118	
ВТОРНИК		КАЛОРИЙНОСТЬ				ЦЕНА
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал	160 руб.
Салаты						
Салат Весенний	120	2,5	14	10,6	177	
Закуска Сельдь с картофелем	120	6,7	17,8	7,2	173	
Первые блюда						
Суп гороховый (мясной)	250/20	2,9	13,2	15,4	194	
Суп со сладким перцем	250	2,9	5,5	22,2	151	
Вторые блюда						
Чахохбили	75/75	28,8	32,7	7,9	441	
Запеканка картофельная с мясом (говядина)	250/20	18,1	21,8	39,8	430	
Рожки отварные	150	5,9	1,2	37,9	181	
Греча отварная рассыпчатая	200	3,4	1,5	23	120	
Напитки/хлеб						
Напиток ягодный	200	0,1		15	65	
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118	
СРЕДА		КАЛОРИЙНОСТЬ				ЦЕНА

наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал	160 руб.
Салаты						
Салат Витаминный	120	3,2	14,6	7	173	
Салат Воздушный	120	8,5	20,4	8,4	251	
Первые блюда						
Суп со шпинатом	250	8,9	19,3	19,7	289	
Суп куриный с картофелем	250/20	8,5	136,3	19,6	260	
Вторые блюда						
Гуляш "сердечный"	80/50	21	9,5	8	192	
Шницель столичный	100	24,6	28,9	6,9	387	
Рис отварной рассыпчатый	150	7,9	3,5	36,1	208	
Спагетти отварные	150	3,8	5,4	16	131	
Напитки/хлеб						
Напиток цитрусовый	200	0,1	0,01	21,6	89,2	
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118	
ЧЕТВЕРГ		КАЛОРИЙНОСТЬ				ЦЕНА
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал	160 руб.
Салаты						
Салат Ивано-франковский	120	7,5	19,2	4,9	224	
Салат Свекольный микс с морской капустой	120	1,7	10,1	10,3	139	
Первые блюда						
Щи по-уральски	250/20	9,8	19,3	22,9	306	
Суп крестьянский с крупой	250	2	10,3	15,1	163	
Вторые блюда						
Фрикадельки с грибным соусом	100/25	14,7	32,7	15,4	415	
Плов со свининой	200	20,1	21,2	6,7	298	
Картофельное пюре	200	3,4	5,5	15,7	293	
Макароны отварные	150	5,8	0,9	37,4	181	
Напитки/хлеб						
Напиток грушево-ванильный	200	0,9		24	91	
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118	
ПЯТНИЦА		КАЛОРИЙНОСТЬ				ЦЕНА
наименование	выход	Б	Ж	У	Ккал	160 руб.
Салаты						
Салат с кукурузой и перцем	120	1,4	8,1	8	111	
Закуска Яйцо со шпротами	120	4,2	9,3	8,6	103	
Первые блюда						
Уха домашняя	250	6,4	6,1	17	150	
Суп-крем сырный	250/15	8,4	10,5	33,8	264	
Вторые блюда						
Буженина	100	15,8	17,5	4,7	4,7	
Печень куриная по-строгановски	75/50	20,6	10,6	9,6	218	
Греча отварная рассыпчатая	150	8	3,5	36,1	207	
Котлетки свекольные	200	3,3	5,7	17,3	135	
Напитки/хлеб						
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	21,6	89	
Хлеб	50	4	0,5	24,2	118	