



НЕ ХОЧУ ГОТОВИТЬ

Наименование блюда		Выход, гр	б	ж	у	Ккал
Понедельник						
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	4	2	36	230
2	Салат Нежный (Огурец, ветчина, сыр, майонез, яйцо)	120	4	5	9	89
3	Супчик куриный с вермишелью	250	4	2	9	66
			12	9	54	385
Вторник						
1	Блинчик с ветчиной и сыром	100	14	20	35	184
2	Салат Цезарь с курочкой (Капуста пекинская, филе куриное, яйцо, томат, гренки, соус "Цезарь, гренки, сыр)	150	23	13	11	248
3	Свинина по-монастырски	150	12	12	13	328
			49	45	59	760
Среда						
1	Каша пшенная со сливочным маслом	200/10	4	2	36	230
2	Салат Витаминка (капуста б/к, морковь, огурец, масляная заливка, зелень)	100	1,5	4	5	64
3	Шашлычок из филе бедра куриного с булгуром	120/150	16	8	28	255
			21,5	14	69	549
Четверг						
1	Сырники со сметаной	100/30	14	10	23	225
2	Салат Летний день	120	1,5	5	9	87
3	Солянка	250/20	4	7	4	92
			19,5	22	36	404
Пятница						
1	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	4	2	36	248
2	Салат "Греческий"	120	4	3	18	200
3	Щи с капустой	250/20	1	2	5	35
			9	7	59	483
Суббота						
1	Сырники со сметаной	100/30	14	10	23	225
2	Суп-крем сырный с гренками	250/10	16	16	17	225
3	Закуска Летняя	100	9	16	4	198
			39	42	44	648