



БАЛАНС +

| | 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 |
| 4 | Грудка в меду с отварным рисом | 100/150 | 22 | 19 | 45 | 472 |
| | | | 34 | 28 | 99 | 857 |
| 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 |
| 4 | Макароны отварные | 150 | 3,5 | 0,4 | 23 | 112 |
| | | | 52,5 | 45,4 | 82 | 872 |
| Среда | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная 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 |
| 4 | Рассольник с перловкой, со сметанкой | 250/20 | 4 | 3 | 4 | 60 |
| | | | 25,5 | 17 | 73 | 609 |
| 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 |
| 4 | Рубленая котлета из филе куриного "Нежность с гречкой" | 100/150 | 25 | 7 | 24 | 268 |
| | | | 44,5 | 29 | 60 | 672 |
| 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 |
| 4 | Минтай под маринадом с запеченым картофелем | 120/150 | 19 | 12 | 24 | 302 |
| | | | 28 | 19 | 83 | 785 |
| 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 |
| 4 | Свинина по-итальянски с отварным рисом с маслом | 120/150/10 | 6 | 25 | 13 | 328 |
| | | | 45 | 67 | 57 | 976 |