

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 7 суток



Ужин в день заезда	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
	Салат «Пекинский» (капуста пекинская, помидор, огурец, лимон, масло, зелень)	100 г	2.6	3.8	8.2	74.5
	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	2.5	0.4	9.8	6.2
ИТОГО:			8.7	7.2	28.2	158.2

1 день	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Салат из чернослива, свёклы с маслом	115 г	3	23.7	15.6	283.2
	Зелёный чай	200 мл	2.4	0.4	9.6	6.2
Обед	Суп-пюре из болгарского перца	250 г	2.8	2.8	18.8	110
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Пудинг тыквенно-яблочный	100 г	10.8	4	30.5	174.8
	Зелёный чай	200 мл	2.4	0.4	9.6	6.2
ИТОГО:			21.4	31.3	86.3	587.6

2 день	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творог обезжиренный со сметаной	100/30 г	18.5	8.1	4	163.8
	Запеканка овощная с маслом сливочным	100/10 г	5.7	13.5	8.6	175.7
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	2.5	0.4	9.8	6.2
Обед	Салат «Летний» (огурцы, помидоры, перец сладкий, зелень, лимон, масло)	130 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Похлёбка рыбная по-сибирски	200 г	13	10.4	21.8	187
	Зразы свекольные с черносливом	140 г	4.5	0.2	45.2	202.2
	Морс брусничный	200 мл	0.6	0	7.8	33.8
ИТОГО:			47.4	36.5	105.3	843.2

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 7 суток



3 день	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша гречневая с морковью, луком и оливковым маслом	100 г	8.5	6.4	24.4	181.6
	Салат «Китайский» (капуста пекинская, перец болгарский, лук зелёный, сок апельсина)	150 г	2	0.7	9	45.1
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	2.5	0.4	9.8	6.2
Обед	Уха из сёмги	250 г	19.5	6.8	8.3	168.5
	Салат «Разноцветный» (морковь, огурец, помидор, масло, сыр)	100 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Салат из свежего огурца с перепелиными яйцами и оливками	140 г	7.4	13.5	4	163.7
	Форель запечённая с овощами	150/65 г	46.8	15.2	7.4	354.3
	Зелёный чай	200 мл	2.4	0.4	9.6	6.2
ИТОГО:			91.7	47.3	82.8	1 007.3

4 день	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Салат из чернослива и свёклы с маслом	115 г	3	23.7	15.6	283.2
	Зелёный чай	200 мл	2.4	0.4	9.6	6.2
Обед	Суп-пюре из болгарского перца	250 г	2.8	2.8	18.8	110
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Запечённая груша	200 г	1	0.6	23	92.4
	Зелёный чай	200 мл	2.4	0.4	9.6	6.2
ИТОГО:			11.6	27.9	78.8	505.2

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 7 суток

5 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Салат из авокадо с яблоком и оливковым маслом	140 г	1.5	27.4	11.9	294.8
	Каша геркулесовая на воде с оливковым маслом	200/5 г	3	6.5	12.5	212.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	2.5	0.4	9.8	6.2
Обед	Суп-пюре с сыром	200 г	4.6	4.4	5.2	76.6
	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
ИТОГО:			15.2	41.7	51.8	674.8

6 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша гречневая с морковью, луком и оливковым маслом	100 г	8.5	6.4	24.4	181.6
	Салат «Китайский» (капуста пекинская, перец болгарский, лук зеленый, сок апельсина)	150 г	2	0.7	9	45.1
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	2.5	0.4	9.8	6.2
Обед	Суп-пюре из цветной капусты	200 г	3.2	3.2	9	85.6
	Оладьи из тыквы	100 г	7	10.5	22.4	221.2
	Салат «Разноцветный» (морковь, огурец, помидор, масло, сыр)	140 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Салат «Пекинский» (капуста пекинская, помидор, огурец, лимон, масло, зелень)	100 г	2.6	3.8	8.2	74.5
	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	2.5	0.4	9.8	6.2
ИТОГО:			34.5	32.3	113.1	779.6

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 7 суток

7 день	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творог обезжиренный со сметаной	100/30 г	18.5	8.1	4	163.8
	Запеканка овощная с маслом сливочным	100/10 г	5.7	13.5	8.6	175.7
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	2.5	0.4	9.8	6.2
Обед	Салат «Летний» (огурцы, помидоры, перец сладкий, зелень, лимон, масло)	130 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Похлёбка рыбная по-сибирски	200 г	13	10.4	21.8	187
	Зразы свекольные с черносливом	140 г	4.5	0.2	45.2	202.2
	Морс брусничный	200 мл	0.6	0	7.8	33.8
ИТОГО:			47.4	36.5	105.3	843.2

Уважаемые гости, если у Вас имеется аллергия на какие-либо ингредиенты, просим сообщить об этом официанту.