



КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 14 суток

Ужин в день заезда	Наименование блюда	Вес, г / Объём, 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	0	0	4	2.4
		ИТОГО:	6.2	6.8	22.4	154.4

1 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Салат из чернослива и свёклы с маслом	115 г	3	23.7	15.6	283.2
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре из болгарского перца	250 г	2.8	2.8	18.8	110
	Суфле из отварной курицы паровое	150 г	18	10	3	205
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Пудинг тыквенно-яблочный	100 г	10.8	4	30.5	174.8
	Морс брусничный	200 мл	0.5	0	7.8	33.8
		ИТОГО:	35.1	40.5	81.9	816.4

2 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 зелёный, сок апельсина)	150 г	2	0.7	9	45.1
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Уха из сёмги	250 г	19.5	6.8	8.3	168.5
	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 с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
		ИТОГО:	84.2	42.6	63.3	925.2

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 14 суток

3 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Овсянка на воде с ягодами	150/40 г	6	4	25	130
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре из болгарского перца	250 г	2.8	2.8	18.8	110
	Салат «Разноцветный» (морковь, огурец, помидор, масло, сыр)	140 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Запечённая треска с цветной капустой	200/150 г	40	5	7.4	250
	Яблоко печёное	1 шт.	0.4	0.4	10.4	49
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			55.4	19.1	90.1	703

4 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	0	0	4	2.4
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 «Летний» (огурцы, помидоры, перец сладкий, зелень, лимон, масло)	130 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Салат из авокадо с креветками, оливками и листьями салата	140 г	10.5	8.1	16.7	141.7
	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			37.4	35.8	110	839.2



КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 14 суток

5 день	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Омлет	165 г	15	15	4.6	219.8
	Салат «Китайский» (капуста пекинская, перец болгарский, лук зеленый, сок апельсина)	150 г	2	0.7	9	45.1
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре куриный на воде	250 г	10.3	0.6	1.8	54
	Салат из авокадо с яблоком и оливковым маслом	140 г	1.5	27.4	11.9	294.8
	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
	Морс брусничный	200 мл	0.5	0	7.8	33.8
ИТОГО:			83.5	72.4	52.7	1 175.1

6 день	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Суфле творожное с курагой	150 г	15.2	3	37.7	222.4
	Салат «Китайский» (капуста пекинская, перец болгарский, лук зеленый, сок апельсина)	150 г	2	0.7	9	45.1
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре овощной на воде	200 г	2.2	2.2	15	8.8
	Салат из авокадо с яблоком и оливковым маслом	140 г	1.5	27.4	11.9	294.8
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Зразы свекольные с черносливом	140 г	4.5	0.2	45.2	202.2
	Запечённая треска с овощами	150/70 г	32	4	10	130
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			57.4	37.5	139	915.3

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 14 суток

7 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творог обезжиренный со сметаной	100/30 г	18.5	8.1	4	163.8
	Пудинг тыквенно-яблочный	100 г	10.8	4	30.5	174.8
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Зразы свекольные с черносливом	140 г	4.5	0.2	45.2	202.2
	Похлёбка рыбная по-сибирски	200 г	13	10.4	21.8	187
	Морс брусничный	200 мл	0.6	0	7.8	33.8
Ужин	Запечённая треска с цветной капустой	200/150 г	40	5	7.4	250
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			87.4	27.7	124.7	1 016.4

8 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Омлет	165 г	15	15	4.6	219.8
	Салат «Разноцветный» (морковь, огурец, помидор, масло, сыр)	140 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре из болгарского перца	250 г	2.8	2.8	18.8	110
	Зразы свекольные с творогом	150 г	11.6	1.1	20.2	139.2
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Салат с курицей (куриная грудка, листья салата, огурцы, помидоры)	150 г	30	5	8	280
	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Морс брусничный	200 мл	0.6	0	7.8	33.8
ИТОГО:			66.2	30.8	83.9	944.4

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 14 суток

9 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	0	0	4	2.4
Обед	Уха из сёмги	250 г	19.5	6.8	8.3	168.5
	Яблоко печёное	1 шт.	0.4	0.4	10.4	49
	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 с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			84.6	43	73.7	974.2

10 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Овсянка на воде с ягодами	150/40 г	6	4	25	130
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре из болгарского перца	250 г	2.8	2.8	18.8	110
	Салат «Разноцветный» (морковь, огурец, помидор, масло, сыр)	140 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Запечённая треска с цветной капустой	200/150 г	40	5	7.4	250
	Яблоко печёное	1 шт.	0.4	0.4	10.4	49
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			55.4	19.1	90.1	703

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 14 суток

11 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	0	0	4	2.4
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 «Летний» (огурцы, помидоры, перец сладкий, зелень, лимон, масло)	130 г	2.6	3.9	8.1	74.5
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Салат из авокадо с креветками, оливками и листьями салата	140 г	10.5	8.1	16.7	141.7
	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	3.6	3	10.2	77.5
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			37.4	35.8	110	839.2

12 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Омлет	165 г	15	15	4.6	219.8
	Салат «Китайский» (капуста пекинская, перец болгарский, лук зеленый, сок апельсина)	150 г	2	0.7	9	45.1
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре куриный на воде	250 г	10.3	0.6	1.8	54
	Салат из авокадо с яблоком и оливковым маслом	140 г	1.5	27.4	11.9	294.8
	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
	Морс брусничный	200 мл	0.5	0	7.8	33.8
ИТОГО:			83.5	72.4	52.7	1 175.1

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

меню на 14 суток

13 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Суфле творожное с курагой	150 г	15.2	3	37.7	222.4
	Салат «Китайский» (капуста пекинская, перец болгарский, лук зеленый, сок апельсина)	150 г	2	0.7	9	45.1
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре овощной на воде	200 г	2.2	2.2	15	8.8
	Салат из авокадо с яблоком и оливковым маслом	140 г	1.5	27.4	11.9	294.8
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Зразы свекольные с черносливом	140 г	4.5	0.2	45.2	202.2
	Запечённая треска с овощами	150/70 г	32	4	10	130
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
ИТОГО:			57.4	37.5	139	915.3

14 день	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творог обезжиренный со сметаной	100/30 г	18.5	8.1	4	163.8
	Пудинг тыквенно-яблочный	100 г	10.8	4	30.5	174.8
	Зелёный чай с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Салат «Разноцветный» (морковь, огурец, помидор, масло, сыр)	140 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:			50	26.6	121.4	838.5

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