

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
ПН	<ul style="list-style-type: none"> ➤ банан 1 шт. ➤ бутик с копченой колбаской 100 гр. ➤ торт «Наполеон» 100 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ запеченная в духовке картошечка с овощами 200 гр ➤ салатик свекольно-морковный с заправкой из йогурта 100 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ салатик из огурцов с помидорами и луком, заправленный маложирным йогуртом 200 гр.
ВТ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ картофель жареный с грибами 150 гр. ➤ хурма 100 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ запеченная в духовке свинья отбивная 150 гр. ➤ рис 100 гр. ➤ салатик капустно-морковный с лимонным соком 50 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ запеченная в фольге белая форель 250 гр. ➤ креветки отварные 50 гр.
СР	<ul style="list-style-type: none"> ➤ блины с творогом и халвой 2 шт. ➤ песочное печенье 70 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ салатик из моркови с болгарским перцем и помидорами с 1 чл. подс. масла и соев. соуса 150 гр. ➤ судак тушеный в собств. соку 180 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ голубцы вегетарианские 300 гр.
ЧТ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ банан 1 шт. ➤ бутик с маслом 1 шт. ➤ яичница 100 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ гречка 150 гр. ➤ запеченная в фольге рыбка 100 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4% творог 150 гр. ➤ яблочки запеченные или на пару 2 шт.
ПТ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ мягкие вафли 150 гр. ➤ сладкий творожок 150 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ лобио из фасоли 150 гр. ➤ салатик из огурцов с помидорами, заправленный раст. маслом 100 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ творог 150 гр. ➤ яблоко 1 шт. ➤ мандаринка 1 шт.
СБ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ овсяная каша 150 гр. ➤ шоколадка 50 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ фрикадельки вареные 150 ➤ гречка 150 гр. ➤ яблоко 1 шт. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Холодец 300 гр.
ВС	<ul style="list-style-type: none"> ➤ пудинг манный 150 ➤ тост с сыром 1 шт. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ тушеная с ананасом курочка 150 гр. ➤ рис 100 гр. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5% творог 120 гр. ➤ яблоко 1 шт. ➤ грейпфрут 1 шт.