



Недельное меню
Расчёты выполнены на 100 г блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Яичница с луком	100/180	Лагман	100/98 ккал	Плов	100/160 ккал
Гречневая каша	100/98,7	Овощное рагу	100/57	Сырники	100/ 234 ккал
Сливочное масло ккал	15/111	Пюре (картошка)	100/60,4 ккал	Тушеная свекла	100/106,3 ккал
Блинчик с творогом	100/214 ккал	Икра баклажанная	100/74,3 ккал	Салат из отварной фасоли	100/24,7
Кефир	100/53 ккал	Свежие огурцы и помидоры	100/19	Самса с зеленью	100/72
Чай	200/0			Кефир	100/53

ВТОРНИК

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Каша рисовая	100/146 ккал	Свекольник	100/36	Голубцы мясные в капустных листьях	100/160
Оладьи	100/201	Суп с капустой	100/40	Блинчики с творогом	100/214
Творог	100/240	Биштекс	100/380	Салат из свежих овощей	100/75
Сливочное масло	15/111 ккал	Перловка	100/320	Пирог	100/238
Какао	100/102	Пюре картофельное	100/ 60,4	Кефир	100/53
Чай	200/-	Аччикчучук	100/21		

СРЕДА

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Овсяная каша	100/350	Суп томатный	100/54	Овощное рагу	100/57
Омлет	100/245	Голубцы овощные	100/24	Голубцы из капусты	100/148
Творожная запеканка	100/168	Гуляш из говядины	100/240	Блинчики с яблоком	100/180
Сливочное масло	15/111 ккал	Салат с картошкой и яблоком	100/87	Салат морковный со сметаной	100/94
Кофе	100/112	Гречневая каша	100/98,7	Салат из свежих овощей	100/75
Чай	200/-	Отварная картошка	100/126	Кефир	100/53
Свежие фрукты	100/27	Салат из свежих овощей	100/75		

ЧЕТВЕРГ

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Сосиски отварные	100/226	Суп с фрикадельками	100/24	Запеченная курица с овощами	100/123
Сливочное масло	15/111 ккал	Суп с макаронами	100/24	Рулет с картошкой	100/210

Сырники со сметаной	100/234	Плов узбекский	100/160	Икра баклажанная	100/148
Овсянная каша	100/350	Тушеная капуста	100/70	Тушеная капуста	100/70
Тушеная свекла	100/106,3 ккал	Витаминный салат	100/146	Пирог	100/190
Чай	200/-	Запеченная куриная грудка	100/113	Кефир	100/53
Кофе	100/112	Свежие овощи			

ПЯТНИЦА

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Сосиски говяжьи	100/226	Щи со сметаной	100/70	Тефтели	100/158
Блинчики с творогом	100/260	Куриная лапша	100/235	Вареники со сметаной	100/220
Гречка рассыпчатая с молочной кашей		Хонум с мясом и картошкой		Пюре (картошка)	100/60,4
Тушеная капуста	100/70	Пельмени	100/220	Овощное рагу	100/57
Сливочное масло	15/111 ккал	Запеченные овощи	100/85	Чай	200/-
Кофе	100/112	Салат аччикчучук	100/21	Булочка с начинкой	100/225
Чай	200/-			Салат из красной моркови	100/60
Пирожок	100/ 260				

СУББОТА

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Блинчики с джемом	100/254	Борщ зеленый	100/49	Шпигованная говядина	100/218
Молочная каша	100/150	Суп с фрикадельками (говядина)	100/24	Баклажаны запеченные с помидорами	100/65
Омлет	100/128	Фаршированный перец	100/170	Пюре (картошка)	100/ 60,4 ккал
Фруктовый салат	100/95,2	Манты		Запеканка с творогом	100/160
Сливочное масло	15/111 ккал	Салат из зелени с кефиром		Салат зеленый	100/28
Кофе	100/112			Ряженка	100/54
Чай	200/0				
Булочка	100/300				

ВОСКРЕСЕНЬЕ

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Яичница с луком	100/180	Суп (Узбекистан)	100/76	Запеченная куриная грудка	100/113
Рисовая каша	100/146	Суп с машем	100/65	Ханум с картошкой	100/128
Сырники со сметаной	100/234	Манты с мясом		Пирожки с капустой	100/80
Свежие овощи	100/22	Голубцы	100/170	Салат из свежих овощей	100/77.5
Сливочное масло	15/111 ккал	Салат из свежих овощей	100/77.5	Кефир	100/53
Кефир	100/53				