|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***09.08.2022. Вторник***   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Салаты и закуски** | **Выход:** | **Кол-во:** | | Салат «Оливье с курицей» (картофель, курица, горошек, огурец соленый/свежий, морковь, яйцо, майонез, лук зеленый) | 150гр |  | | Салат «Французский» (Морковь, сыр, яйцо, чеснок, майонез) | 150гр |  | | Салат «Детокс» (Пекинская капуста, сельдерей, апельсин, яблоко, морковь) | 150гр |  | | Салат из капусты со свеклой (масло растительное) | 150гр |  |   **Супы**   |  |  | | --- | --- | |  |  | | Борщ мясным набором и сметаной | 250гр | | Крем-суп из шпината с гренками | 250гр | | Бульон говяжий с зеленью | 250гр | |  |  | |  |  |   **Блюда щадящей диеты**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Филе грудки Индейки (по технологии Су-вид) | 100гр |  | |  |  |  | |  |  |  |   **Основные блюда**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Куриное филе в сырной панировке | 100гр |  | | Котлеты по-домашнему (говядина, свинина) | 100гр |  | | Филе минтая, запечённое с овощами и сыром | 100гр |  | | Свинина по-тайски (Лук репчатый, морковь, перец болгарский, паста Том Ям, сливки) | 100/50гр |  | |  |  |  |   **Гарниры**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рис «Басматти» отварной | 150гр |  | | Спагетти отварные | 150гр |  | | Картофель с розмарином | 150гр |  | |  |  |  |   **Напитки**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Напиток | 200мл |  | |  |  |  | |  |  |  |   **Десерты и выпечка**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Хлеб | 20гр |  | |