|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***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 |  |

 |