



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Завтрак	Каша на воде с фруктами, сыр: Овсянка 45 г Мёд 15 г Банан 50 г Сыр (40%) 30 г	Каша на воде с фруктами, сыр: Овсянка 50 г Мёд 15 г Банан 50 г Сыр (40%) 20 г	Каша и йогурт с фруктом: Пшеника 45 г Мёд 15 г Йогурт, 3% 60 г Банан 50 г	Каша и йогурт с фруктом: Пшеника 55 г Мёд 15 г Йогурт, 3% 60 г Банан 50 г	Каша на воде с фруктовым пюре, сыр: Овсянка 65 г Мёд 15 г Банан 50 г Йогурт, 3% 50 г Сыр (40%) 15 г	Каша на воде с фруктовым пюре, сыр: Овсянка 60 г Мёд 15 г Банан 50 г Йогурт, 3% 50 г Сыр (40%) 15 г	Каша на воде с сухофруктами, сырники: Пшеника 35 г Яблоки сушеные 15 г Творог, 5% 140 г Сметана, 15% 5 г Мёд 15 г
	Перекус	Фрукт с орехами: Банан 200 г Фундук 5 г	Фрукт: Банан 200 г	Фрукт: Киви 150 г	Орехи с сухофруктами: Изюм 20 г Грецкий орех 10 г	Фрукт: Банан 200 г	Фрукт с орехами: Банан 200 г Фундук 5 г
Обед	Запеченная белая рыба с травами и гарниром: Треска 140 г Лук репчатый 30 г Сушеная зелень 10 г Рис белый 75 г Масло подс. 15 г	Запеченная белая рыба с травами и гарниром: Треска 140 г Лук репчатый 30 г Сушеная зелень 10 г Рис белый 75 г Масло подс. 15 г	Запеченная птица в томатном соусе, гарнир: Куриная грудка 100 г Томатная паста 30 г Перловка 90 г Масло подс. 15 г	Запеченная птица в томатном соусе, гарнир: Куриная грудка 100 г Томатная паста 30 г Перловка 90 г Масло подс. 15 г	Тушеная печень с гарниром: Куриная печень 190 г Морковь 30 г Лук репчатый 30 г Фунчеза 75 г Масло подс. 15 г	Тушеная печень с гарниром: Куриная печень 190 г Морковь 30 г Лук репчатый 30 г Фунчеза 75 г Масло подс. 15 г	Запеченная птица с брокколи, гарнир: Куриная грудка 60 г Брокколи 70 г Рис белый 130 г Масло подс. 25 г
	Ужин	Птица, запеченная с овощами: Грудка индейки 120 г Морковь 50 г Лук репчатый 30 г Масло подс. 10 г	Птица, запеченная с овощами: Грудка индейки 120 г Морковь 50 г Лук репчатый 30 г Масло подс. 10 г	Белая рыба с зеленью и морковью: Треска 80 г Морковь 50 г Сушеная зелень 10 г Масло подс. 15 г	Белая рыба с зеленью и морковью: Треска 80 г Морковь 50 г Сушеная зелень 10 г Масло подс. 15 г	Маффины из птицы с грибами: Грудка индейки 70 г Грибы 50 г Лук репчатый 20 г Йогурт, 3% 40 г Сыр (40%) 20 г	Маффины из птицы с грибами: Грудка индейки 70 г Грибы 50 г Лук репчатый 20 г Йогурт, 3% 40 г Сыр (40%) 20 г