Меню – заказ №1

**ВТОРНИК** Диета №15

|  |
| --- |
| ***Завтрак*** |
| 225 ккал | **Запеканка капустная** (капуста б/к св, яйцо, масло слив, сметана.) | 195/25 |  |  |
| 328 ккал | **Творог с сахаром** (творог, сахар, сметана) | 175 |  |  |
| 295 ккал | **Каша Боярская** (пшено, изюм, молоко, масло слив) | 200 |  |  |
| 284 ккал | **Каша гречневая**(крупа греч, молоко, сахар, мас.слив) | 200 |  |  |
| 130 ккал | **Йогурт** | 1шт |  |  |
| 80 ккал | Чай зеленый | 200 |  |  |
| 80 ккал | Чай черный | 200 |  |  |
| 80 ккал | Кофе | 200 |  |  |
| 112 ккал | Молоко | 200 |  |  |
| ***Обед***  |
| 385 ккал | **Суп гороховый** (говяд, горох, карт, морковь, лук, масло слив) | 500 |  |  |
| 246 ккал | **Щи** (карт,кап б/к,лук,говяд,томат,майонез) | 500 |  |  |
| 216/200 ккал | **Рыба жареная** (рыба св,маслораст,мукапш) **пюре картофельное** (карт,молоко,мас слив) | 100(300) |  |  |
| 392/150 ккал | **Шницель жареный**(говяд,масраст,сухпанир) **вермишель** (мак изд, мас слив) | 100/5(130) |  |  |
| ***Ужин*** |
| 300/200 ккал | **Курица жареная** (курица,масраст,мукапш) овощной гарнир(капуста,картпюре,масслмв) | 100/75(200) |  |  |
| 260/190 ккал | **Биточки** (говяд,хлеб,сухпанир,масраст)капуста тушеная(кап свеж,масраст,лук) | 100(220) |  |  |
| 176 ккал | **Салат «Весна»** (капуста св., огурец, зел.горошек, масло раст.) | 150 |  |  |
| 193 ккал | **Омлет** (яйцо,молоко,мас слив) | 165 |  |  |
| 80 ккал | Чай черный | 200 |  |  |
| 80 ккал | Чай зеленый | 200 |  |  |
| 80 ккал | Кофе  | 200 |  |  |