



СПИНА БЕЗ БОЛИ МЕНЮ

НА 14 ДНЕЙ

1 ДЕНЬ | ПОНЕДЕЛЬНИК

Ккал Выход

ЗАВТРАК

Панакота творожная с бананом	442	200
------------------------------	-----	-----

ОБЕД

Суп пюре из тыквы с куриным филе	295	200
----------------------------------	-----	-----

Телятина с пряными травами и запеченными овощами	326	250
--	-----	-----

Салат из морской капусты с рукколой	90	230
-------------------------------------	----	-----

УЖИН

Овсяноблин с паштетом из куриной печени с запечёнными овощами	383	200
---	-----	-----

ИТОГО

1536 Ккал

2 ДЕНЬ | ВТОРНИК

Ккал Выход

ЗАВТРАК

Каша овсяная с медом, ягодой и фруктовыми чипсами	130	220
---	-----	-----

ОБЕД

Борщ с телятиной, черным хлебом	60	200
---------------------------------	----	-----

Скумбрия на пару с овощным салатом и чечевицей	255	250
--	-----	-----

УЖИН

Филе куриное Су-вид, свекольная икра с сыром Рикотта	264	300
--	-----	-----

ИТОГО

709 Ккал

* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"



* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

3 ДЕНЬ СРЕДА	Ккал	Выход	5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА	Ккал	Выход
ЗАВТРАК					
Яблоко печеное с творогом, изюмом и фруктовым тартаром	283	310	Сырники с бананом, йогуртом и вареньем из Крымского кизила	439	270
ОБЕД					
Крем суп из брокколи с лососем и вялеными томатами	275	250	Борщ с телятиной	222	200
Террин из индейки	165	200	Мясо индейки Су-вид с овощами на пару	175	250
Овощная икра	43	100			
УЖИН					
Шпинатные вафли с курицей, миксом салата, йогуртовым соусом, сыром фета и орехами	330	330	Рататуй с сыром «Моцарелла»	220	200
			Скумбрия на пару	191	150
ИТОГО	1096 Ккал		ИТОГО	1247 Ккал	

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ	Ккал	Выход	6 ДЕНЬ СУББОТА	Выход
ЗАВТРАК				
Боул с авокадо, томатами, миксом салата и сыром Рикотта	210	200	Овсяноблины с фруктами и мёдом	250
ОБЕД				
Бульон куриный с филе и перепелиным яйцом	151	200	Суп с фрикадельками из лосося	200
Стейк судака запечённый с пюре из цветной капусты	151	230	Маффины кабачковые на рисовой муке с вялеными томатами и ножкой кролика	400
УЖИН				
Ножка кролика Су-вид	252	200	Мидии со стручковой фасолью, болгарским перцем и салатом	300
Пряная тыква с морковью на чечевичной подушке с кокосовым молоком	374	160		
ИТОГО	1187 Ккал		ИТОГО	1044 Ккал

* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"



7 ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ	Ккал	Выход	9 ДЕНЬ ВТОРНИК	Ккал	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Творожно-тыквенный пудинг с ягодами на кизиловой подушке	260	260	Боул с индейкой Су-вид, овощами и яйцом Пашот	390	250
ОБЕД			ОБЕД		
Суп с зелёной гречей и цветной капустой	72	200	Суп крем из зелёного горошка с мятой	76	200
Судак на пару со стейком фенхеля	143	200	Фишболы из лосося с брокколи на пару	410	410
УЖИН			УЖИН		
Перец с овощами под сыром Моцарелла	110	230	Салат из запечённого корня сельдерея	180	200
Тёплый салат с телятиной Су-вид	270	130			
ИТОГО	855 Ккал		УЖИН		
			Запеченная свекла с сыром «Рикотта» и кедровым орехом	131	200
			Телятина со стручковой фасолью	279	200
			ИТОГО	1466 Ккал	

8 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК	Ккал	Выход	10 ДЕНЬ СРЕДА	Ккал	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Омлет с помидором, сыром Фета и соусом «Песто»	225	240	Салат с авокадо и киноа	195	230
ОБЕД			ОБЕД		
Суп пюре из шпината и брокколи	70	200	Борщ из телятины с щавлем	250	200
Индейка с пюре из корня сельдерея	260	200	Филе судака с брокколи на пару	150	200
УЖИН			УЖИН		
Тыквенный хумус с винегретом	208	200	Капрезе с томатами, пряным творогом и куриным пастрами	386	350
ИТОГО	763 Ккал		ИТОГО	981 Ккал	

* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"



11 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ	Ккал	Выход
ЗАВТРАК		
Печеная тыква с творожными боллами в миндальных хлопьях	218	250
ОБЕД		
Суп чечевичный	68	200
Террин из индейки с пряными овощами	180	200
Овощной салат	105	100
УЖИН		
Спагетти из цукини со шпинатом и кедровым орехом	145	250
Мясо индейки Су-вид	120	100
ИТОГО	836 Ккал	

13 ДЕНЬ СУББОТА	Ккал	Выход
ЗАВТРАК		
Яичница с сыром, помидорами и зеленью	136	210
ОБЕД		
Бульон с фрикадельками	48	200
Боул с авокадо, томатами, миксом салата и сыром Рикотта	210	250
Телятина Су-вид	345	100
УЖИН		
Жюльен из брокколи с цветной капустой и моцареллой	158	350
ИТОГО	897 Ккал	

12 ДЕНЬ ПЯТНИЦА	Ккал	Выход
ЗАВТРАК		
Салат с киноа, авокадо и грушей	160	240
ОБЕД		
Суп «Минестроне»	72	200
Стейк судака с зелёным миксом	209	180
УЖИН		
Салат с запеченным бататом	192	200
Куриная грудка Су-вид	190	100
ИТОГО	823 Ккал	

14 ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ	Ккал	Выход
ЗАВТРАК		
Вафли из цукини с миксом салата и яйцом пашот	172	300
ОБЕД		
Морковный крем суп с имбирем на кокосовом молоке	42	200
Куриное филе с кабачком и соусом Дзадзики	220	300
УЖИН		
Скумбрия на пару	280	150
Свекольный хумус с сыром «Рикотта»	334	150
ИТОГО	1048 Ккал	

* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

