

ЗАВТРАК

Протертая овсяная каша

К 210,52 | Ж 7,02 | Б 8,35 | У 27,82

● Выход 250 г

Варенье из груши

К 23,44 | Ж 0,09 | Б 0,13 | У 5,43

● Выход 30 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Кефир низкой жирности

К 95,00 | Ж 2,50 | Б 7,50 | У 10,00

● Выход 250 г

ОБЕД

Легкий суп из свежих овощей с грудкой индейки

К 57,39 | Ж 0,83 | Б 8,39 | У 3,73

● Выход 200 г

Куриная грудка, приготовленная на пару

К 168,20 | Ж 4,11 | Б 30,75 | У 0,41

● Выход 120 г

Спагетти с томатами черри, цукини и морковью

К 262,37 | Ж 7,90 | Б 7,63 | У 38,89

● Выход 150 г

ПОЛДНИК

Гречневая запеканка с творогом

К 241,66 | Ж 6,34 | Б 13,32 | У 31,99

● Выход 150 г

Лёгкая фермерская сметана

К 49,85 | Ж 4,50 | Б 0,87 | У 1,08

● Выход 30 г

УЖИН

Филе палтуса с лимоном, чабрецом

К 168,26 | Ж 8,27 | Б 21,97 | У 0,91

● Выход 100 г

Овощи на гриле

К 74,42 | Ж 5,12 | Б 2,07 | У 4,49

● Выход 100 г

Овощи на гриле

К 169,65 | Ж 6,05 | Б 3,88 | У 23,98

● Выход 150 г