

	1	3	5	7	9
9:00-10:00	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ	МЕНЕМЕН	ШАКШУКА	МУЛЬТИ ЗЛАКОВАЯ КАША	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА
13:00-14:00	СУП КРАСНЫЙ БОРЩ	СУП КУРИНЫЙ	СУП ПЕРЛОВЫЙ	СУП КРАСНЫЙ БОРЩ	СУП ГОРОХОВЫЙ
18:00-19:00	МЯСО С БУЛГУРОМ	ТЕФТЕЛИ С ГАРНИРОМ	МЯСНАЯ ПОДЛИВА С ГАРНИРОМ	КОТЛЕТЫ С ГАРНИРОМ	РЖАНЫЕ СПАГГЕТИ С МЯСНОЙ ПОДЛИВОЙ
11:00	СМУЗИ «ВИТАМИН»	РУЛЕТКИ	ЗЕЛЕНЬЙ СМУЗИ	ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ	СМУЗИ «ВИТАМИН»
16:00	ФАХИТОС	КУРИНАЯ ГРУДКА В СОУСЕ И МИНДАЛЕМ	РАГУ ИЗ ГРУДКИ	ГРУДКА С ГАРНИРОМ	ГРУДКА С ТОМАТНЫМ КУС КУСОМ
КБЖУ	1026/72/40/ 93	1332/87/69/108	1290/127/67/86	1336/90/53/123	1048/69/3,4/96
	2	4	6	8	10
9:00-10:00	МАФФИНЫ	ОВСЯНАЯ КАША	ОМЛЕТ	СКРЕМБЛ	ОВСЯНАЯ КАША С ОРЕШКАМИ
13:00-14:00	СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	СУП ЗЕЛЕНЬЙ БОРЩ	СУП ХАРИРА	СУП С ПШЕННОМ	СУП ЗЕЛЕНЬЙ БОРЩ
18:00-19:00	ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ	КОТЛЕТЫ С ГАРНИРОМ	КУРИНЫЙ БИТОЧКИ С ГАРНИРОМ	ГРУДКА В СОУСЕ С ГАРНИРОМ	ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ
11:00	ТОСТ С ЯЙЦОМ	ПП ДЕСЕРТ	ДЕСЕРТ С ОРЕШКАМИ	ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ
16:00	ГУЛЯШ	ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУДКА С ГАРНИРОМ	СОТЕ С ГАРНИРОМ	ГРУДКА С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ	БУРЫЙ РИС « СПРИНГ-РОЛЛ»
КБЖУ	1497/108/55/151	1183/78/41/117	1390/81/42/116,4	1353/84,3/47,5/112,9	1129/60,4/38,4/81,6
	11	12	13	14	15
9:00-10:00	ОМЛЕТ	РУЛЕТ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ	ОВСЯНАЯ КАША С ЯГОДАМИ И СЕМЕНАМИ	ТОРТИЛЬЯ	СКРЕМБЛ
13:00-14:00	СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	СУП ПЕРЛОВЫЙ	СУП ХАРИРА	СУП МЯШЕВЫЙ	СУП КРАСНЫЙ БОРЩ
18:00-19:00	КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С МИКС РИСОМ	ДЖУВЕК-БУЛГУР С ТЕЛЯТИНОЙ	КУРИНАЯ ГРУДКА В СОУСЕ С ГАРНИРОМ	ФРИКАДЕЛЬКИ С ГАРНИРОМ	МЯСНЫЕ МАФФИНЫ С ГАРНИРОМ
11:00	ПП ДЕСЕРТ	СМУЗИ ФРУКТОВЫЙ	ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ	КЕКС С ФРУКТАМИ	СЫРНИКИ С КОНФИТЮРОМ
16:00	ТЕЛЯТИНА В СОУСЕ С ГАРНИРОМ	ГРУДКА С АРАХИСОМ И ОВОЩАМИ	ТУШЕННАЯ ГОВЯДИНА С ГАРНИРОМ	ГРУДКА С НУТОМ	ГРУДКА В СОУСЕ С ГАРНИРОМ
КБЖУ	1353/84,3/47,5/119	1188/75,5/28,7/101,5	1406/90/38,2/96,2	1406/90,7/38,2/96,2	1222/103,7/35,5/60,9

РЕКОМЕНДУЕМ:

💧 ПЕЙ 1,5–2 ЛИТРА ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

🕒 ПРОСТО ЕШЬ БАНОЧКИ ПО ВРЕМЕНИ — ВСЁ УЖЕ РАСПИСАНО!

☕ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ БЕЗ САХАРА — МОЖНО.

🚫 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И СЛАДОСТИ — НЕТ.

😴 Сон + ПРОГУЛКИ+ ТРЕНИРОВКИ = ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

❄️ ХРАНИ ЕДУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

для кого:

ХОЧЕШЬ СНИЖАТЬ ВЕС.

ВАЖНО ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

❤️ **РЕЗУЛЬТАТ: СНИЖЕНИЕ ВЕСА ДО 10 КГ ЗА МЕСЯЦ!**

	16	17	18	19	20
9:00-10:00	МОРКОВНЫЙ ПИРОГ	БОУЛ С ХУМУСОМ	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	ОВСЯНКА С ГРИБАМИ	БЕЛКОВАЯ ЗАПЕКАНКА
13:00-14:00	СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	СУП ЗЕЛЕНый БОРЩ	СУП ГОРОХОВЫЙ	СУП КУРИНЫЙ	СУП ХАРИРА
18:00-19:00	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГРУДКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	МЯСНАЯ ПОДЛИВА С ГАРНИРОМ	ТЕШЕННЫЙ ФАРШ С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ	МЯСНАЯ ПОДЛИВА С ГАРНИРОМ	КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С БУРЫМ РИСОМ
11:00	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	ГРЕЧИШНЫЕ КОТЛЕТЫ	СМУЗИ ФРЕШ	ДИЕТИЧЕСКИЕ ЗЕФИРКИ "AZIZA & LEYLA" С КОФИТЮРОМ
16:00	РАГУ С МЯСОМ	ГРУДКА С ОВОЩАМИ И ГАРНИРОМ	РУБЛЕНАЯ ГРУДКА С КАПУСТОЙ	МЯСНЫЕ ШАРИКИ С ГАРНИРОМ	ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ГАРНИРОМ
КБЖУ	1332/63/40,1/113,4	1039/107,7/34/72,9	1166/71,5/36/133,9	1162/85,5/47,1/146,3	1223/81,8/41,2/124,4
	21	22	23	24	25
9:00-10:00	ОМЛЕТ С ГРУДКОЙ	ЯИЧНИЦА БОЛТУНЬЯ С СЫРОМ ФЕТА	ЯЧНЕВАЯ КАША	ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ	ТОРТИЛЬЯ
13:00-14:00	СУП КРАСНЫЙ БОРЩ	СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	СУП ЗЕЛЕНый БОРЩ	СУП ПЕРЛОВЫЙ	СУП КУРИНЫЙ
18:00-19:00	КУРИНАЯ ПОДЛИВА С ГАРНИРОМ	ФРИКАСЕ С ГРИБАМИ С ПЕРЛОВКОЙ	ГРУДКА С ГАРНИРОМ	ДЖАМБАЛАЙЯ ИЗ ГРЕЧКИ	МЯСО В СОУСЕ С ГАРНИРОМ
11:00	КОКОСОВЫЕ СЫРНИКИ	ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ С ЯГОДАМИ	ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ	СМУЗИ БОУЛ	ОЛАДЬИ ИЗ ЯБЛОК
16:00	БОУЛ С ТЕЛЯТИНОЙ	ФАРШ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА	СЛОЕННЫЙ ТЕРРИН	БОУЛ С ГРУДКОЙ
КБЖУ	1237/88,9/47,5/98,3	1271/78,7/44,3/103,9	1271/85,9/39,3/129	1153/101,3/39,1/121,2	1149/78,8/42,1/111,3
	26	27	28	РЕКОМЕНДУЕМ: - ПЕЙ 1,5–2 ЛИТРА ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. - ПРОСТО ЕШЬ БАНОЧКИ ПО ВРЕМЕНИ — ВСЁ УЖЕ РАСПИСАНО! - ЧАЙ ИЛИ КОФЕ БЕЗ САХАРА — МОЖНО. - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И СЛАДОСТИ — НЕТ. - СОН + ПРОГУЛКИ + ТРЕНИРОВКИ = ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ. - ХРАНИ ЕДУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ДЛЯ КОГО: ХОЧЕШЬ СНИЖАТЬ ВЕС. ВАЖНО ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ. ♥ РЕЗУЛЬТАТ: СНИЖЕНИЕ ВЕСА ДО 10 КГ ЗА МЕСЯЦ!	
9:00-10:00	ОВСЯНАЯ КАША	ОМЛЕТ С СЫРОМ	ЗЛАКОВАЯ КАША НА МОЛОКЕ		
13:00-14:00	СУП ХАРИРА	СУП ЗЕЛЕНый БОРЩ	СУП С ПШЕННОМ		
18:00-19:00	КУРИНАЯ КОТЛЕТА С ГАРНИРОМ	ТЕФТЕЛИ С КУС КУСОМ	КУРИНЫЙ СОУС С ГАРНИРОМ		
11:00	СЫРНИКИ С КОФИТЮРОМ	ЗАПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ С ЗЕФИРКАМИ "AZIZA & LEYLA"	БЕЛКОВЫЙ ПИРОГ		
16:00	СОТЕ ИЗ ГРУДКИ С ГАРНИРОМ	РУЛЕТ ИЗ ГРУДКИ С ГАРНИРОМ	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ		
КБЖУ	1202/67,1/38,3/117,2	1053/63,6/32,3/115,5	1323/58/34,6/96,9		