

## 1 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Творожный мусс 5% с йогуртом, манго и малиной	160/30/20	125	20		7
Микс салатов с помидорами, сыром сулугуни, перепелиным яйцом и пряным оливковым маслом	150	196	11	20	29
Чай зелёный	150	0			
Итого		321	31	20	36
<b>Второй завтрак:</b>					
Смузи из яблока, стебля сельдерея, свежего огурца, куркумы с оливковым маслом	150	80	5	5	2,5
<b>Обед:</b>					
Листья салат со свежими огурцами, редисом, авокадо, маслом оливковым	150	174	2	16	4,5
Суп-пюре овощной (кабачки, морковь, помидоры, перец болгарский) с лососем	100	104	5	7,6	4,2
Куриные кнели с томатами, болгарским перцем и цветной капустой	80/70	165	15	7,5	8,3
Итого		443	28	31,1	17
<b>Полдник:</b>					
Помидор, фаршированный овощами (кабачок, баклажан, капуста цветная)	150	68	2,3	3	7,7
<b>Ужин:</b>					
Каша из киноа с грушей, курагой и миндалем	150	181	3,7	0,3	32
Форель, запеченная с чабрецом, с лимонным соусом на овощном сотэ (цуккини, капуста цветная и брокколи)	80/20/80	258	19,4	18	5,4
Итого		439	23,1	18,3	37,4
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		1351	89,4	77,4	100,6

## 2 день

<b>Первый завтрак</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Каша пшенная с тыквой и оливковым маслом	220	216	4,4	11	23,2
Чай зелёный	150	0			
Итого		216			
<b>Второй завтрак:</b>					
Груши, запеченные с тыквой (голубика, корица, мята)	200	103	1,8		16,5
<b>Обед:</b>					
Микс салатов со стеблем сельдерея, черри, авокадо, томатным соусом и куркумой	150	136	18	117	54
Суп пюре из капусты цветной, брокколи, цуккини	100	65	1,3	5,2	3,3
Котлеты из цуккини с сыром на пару, с соусом из шпината с натуральным йогуртом и киноа с овощам (баклажанами, кабачками, перцем болгарским)	100/30/50	223	4,6	12	13,3
Итого		466	28,8	128,4	61,4
<b>Полдник:</b>					
Смузи из ананаса, клубники с натуральным йогуртом (15г)	150	54	0,8		12
<b>Ужин:</b>					
Листья салата с огурцом, кунжутом и мятным соусом	115	84	2,4	15	5,8
Филе семги запечённое с песто, цуккини, баклажаном и брокколи	100\100	292	2,2	19,7	6,6
Итого		376	4,6	34,7	12,4
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		1215	4,04	174,1	125,5

## 3 день (по назначению врача)

<b>Вариант первый: - голодание на основе:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
1-й завтрак: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
2-й завтрак: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Обед: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Полдник: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Ужин: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
<b>Суточная калорийность</b>		<b>460</b>	<b>16</b>	<b>7,5</b>	<b>78</b>
<b>Вариант второй: - голодание на основе:</b>					
1-й завтрак: Фреш (морковь, огурец, масло оливковое, куркума) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
2-й завтрак: Фреш (огурец, кабачок, стебель сельдерея, петрушка, сок лимона 5г) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Обед: Фреш (перец болгарский, бланшированный помидор, петрушка, укроп) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Полдник: Пюре из бланшированных овощей (тыква, кабачок, сельдерей, петрушка) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Ужин: Пюре из овощей (помидор и перец болгарский бланшированные, яблоко запеченное, шпинат, петрушка) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
<b>Суточная калорийность</b>		<b>795</b>	<b>13,9</b>	<b>53</b>	<b>371</b>
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					

## 4 день (по назначению врача)

<b>Вариант первый: - голодание на основе:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
1-й завтрак: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
2-й завтрак: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Обед: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Полдник: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Ужин: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
<b>Суточная калорийность</b>		<b>460</b>	<b>16</b>	<b>7,5</b>	<b>78</b>
<b>Вариант второй: - голодание на основе:</b>					
1-й завтрак: Фреш (морковь, огурец, масло оливковое, куркума) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
2-й завтрак: Фреш (огурец, кабачок, стебель сельдерея, петрушка, сок лимона 5г) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Обед: Фреш (перец болгарский, бланшированный помидор, петрушка, укроп) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Полдник: Пюре из бланшированных овощей (тыква, кабачок, сельдерей, петрушка) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Ужин: Пюре из овощей (помидор и перец болгарский бланшированные, яблоко запеченное, шпинат, петрушка) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
<b>Суточная калорийность</b>		<b>795</b>	<b>13,9</b>	<b>53</b>	<b>371</b>
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					

## 5 день (по назначению врача)

<b>Вариант первый: - голодание на основе:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
1-й завтрак: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
2-й завтрак: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Обед: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Полдник: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
Ужин: Овсяный кисель	250	92	3,2	1,5	15,6
<b>Суточная калорийность</b>		<b>460</b>	<b>16</b>	<b>7,5</b>	<b>78</b>
<b>Вариант второй: - голодание на основе:</b>					
1-й завтрак: Фреш (морковь, огурец, масло оливковое, куркума) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
2-й завтрак: Фреш (огурец, кабачок, стебель сельдерея, петрушка, сок лимона 5г) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Обед: Фреш (перец болгарский, бланшированный помидор, петрушка, укроп) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Полдник: Пюре из бланшированных овощей (тыква, кабачок, сельдерей, петрушка) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
Ужин: Пюре из овощей (помидор и перец болгарский бланшированные, яблоко запеченное, шпинат, петрушка) + Овсяный кисель	150+100	122+37= 159	2,78	10,6	74,2
<b>Суточная калорийность</b>		<b>795</b>	<b>13,9</b>	<b>53</b>	<b>371</b>
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					

## 6 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Овощное суфле (помидор, капуста цветная, брокколи, масло оливковое, овощи, запеченные на основе кукурузного крахмала)	180	115	5,3	7,5	65
Чай цветочный	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		177	5,46	7,5	81
<b>Второй завтрак:</b>					
Ягодный кисель на овсяной основе	150	111	3,4	1,4	19,6
<b>Обед:</b>					
Суп-пюре из тыквы с тыквенными семечками (сыр сулугуни 10г)	200	100	3,7	6,1	5,5
Котлеты из цуккини с адыгейским сыром, запеченные с соусом сацики	150/30	198	8	18	13,3
Итого		298	11,7	24,1	18,8
<b>Полдник:</b>					
Яблоки, запеченные с соусом клубнично-малиновым	150/50	92	1,2		22,5
<b>Ужин:</b>					
Рагу из овощей (морковь, баклажан, кабачок, капуста цветная, брокколи, перец болгарский, помидор)	300	128	4,2	5,5	15,8
Итого		128	4,2	5,5	15,8
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		806	25,96	47,4	157,7

## 7 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Каша из киноа с курагой и черносливом и маслом оливковым	150/10	320	5	10,5	42
Суфле из тыквы с вишневым соусом	100/30	100	4	4	9
Чай зеленый	150	0			
Итого		420	9	10,5	51
<b>Второй завтрак:</b>					
Пюре из брокколи, сельдерея с оливковым маслом	150	93	3,6	5,3	7,8
<b>Обед:</b>					
Микс салатов с адыгейским сыром, свежими огурцами, помидорами черри, перцем болгарским и томатным соусом	115	60	1,3	4,6	0,7
Суп пюре из цуккини с фенхелем	100	85	1,8	6,3	5,6
Баклажан, фаршированный овощным сотэ (помидор, кабачок, сельдерея, капуста цветная, чеснок, сыр адыгейский), соус томатный пряный	150/50	182	3	9	10
Итого		327	6,1	19,9	16,3
<b>Полдник:</b>					
Яблочный смузи с огурцом, авокадо, имбирем	150	79	1	4,5	8,1
<b>Ужин:</b>					
Салат листовой с помидорами, перцем болгарским, перепелиными яйцами и пряным маслом	100	108	1,5	10	3
Сотэ из филе радужной форели с цуккини, брокколи, цветной капустой и киноа (в горшочке)	140/100/15	332	29	19	6
Итого		440	30,5	29	9
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		<b>1359</b>	<b>123,45</b>	<b>73,2</b>	<b>92,2</b>

## 8 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Омлет натуральный с помидором черри и базиликом	165/15	248	16,8	18	4
Чай зелёный	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		310	16,96	18	20
<b>Второй завтрак:</b>					
Узвар из сухофруктов без сахара	150	50	0,6		12
<b>Обед:</b>					
Салат «Капрезе» (помидоры, сыр «Моцарелла», базилик, оливковое масло)	100/10	155	4,6	14,8	3,3
Суп пюре из птицы с овощами	150	101	4,5	8,4	2,8
Голубцы с бурым рисом, кабачком, баклажаном, перцем, морковью, соус пряный томатный	150/50	156	3	6	13
Итого		412	15,1	29,2	9,1
<b>Полдник:</b>					
Пюре из бланшированных помидор, стебля сельдерея с куркумой	150	30	1,7		5,7
<b>Ужин:</b>					
Салат листовой с помидорами, перцем болгарским, зеленью, семенами подсолнечника и оливковым маслом	100	110	1	10	3,4
Филе индейки запеченное под томатным соусом с овощами (кабачки, капуста брокколи, помидоры, перец болгарский)	100/50/50	350	31	21	4,1
Итого		460	32	31	7,5
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		1262	66,36	78,2	54,3



## 9 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Каша гречневая с овощами (помидор и перец болгарский бланшированные) и оливковым маслом	150/50	290	7,5	12	37,6
Чай зелёный	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		352	7,66	12	53,6
<b>Второй завтрак:</b>					
Сок из ананаса, огурца, сельдерея	75	21	0,5		4,6
<b>Обед:</b>					
Микс салатов со свежим огурцом, перцем болгарским, сыром сулугуни и ореховым соусом	100/15	90	10,5	5,5	2,5
Суп пюре овощной (капуста цветная, кабачки, тыква, морковь, перец болгарский, сельдерея)	120	72	1,3	5	5,5
Филе индейки запечённое с соусом песто и лапшей из кабачков	80/70	270	24,5	17	4,6
Итого		432	36,3	27,5	12,6
<b>Полдник:</b>					
Пудинг тыквенно-яблочный	150/15	136	4,7	4	18
<b>Ужин:</b>					
Салат с отварной семгой, авокадо, огурцом с мятным соусом	100	185	5,3	57	3,5
Суфле из пикши с запеченными овощами (кабачок, баклажан, помидор, перец болгарский) и лимонным соусом	80/70/10	109	3,5	10	3
Итого		294	8,8	67	6,5
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		<b>1235</b>	<b>57,9</b>	<b>155</b>	<b>95,3</b>

# 10 день

<b>Первый завтрак</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Каша кукурузная с тыквой, яблоком и оливковым маслом	150	178	10,2	2,1	18,8
Чай зелёный	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		240	10,36	2,1	34,8
<b>Второй завтрак:</b>					
Сок морковно-яблочный с куркумой и маслом оливковым	150	97	1,2	5,1	12,3
<b>Обед:</b>					
Микс салатов + ананас, помидоры, сыр сулугуни и оливковое масло	90	140	2,8	12	4,4
Уха из семги	150/30	68	6,7	3,7	1,8
Форель, запеченная с чабрецом, с лимонным соусом на овощном сотэ (цуккини, капуста цветная и брокколи)	80/20/80	280	17,6	19	5,8
Итого		488	28,3	34,7	12
<b>Полдник:</b>					
Кисель с протертыми ягодами на овсяной основе	150	111	3,4	1,4	19,6
<b>Ужин:</b>					
Салат «Вальдорф» (яблоки, сельдерей, грецкий орех) с зернами граната и мятным соусом	110	128	2,13	6,5	2
Куриные кнели с томатами, болгарским перцем и цветной капустой	80/70	165	15	7,5	9,4
Итого		293	17,13	14	11,4
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		1229	60,39	76,2	90,1

# 11 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Запеканка тыквенная с творогом, курагой и корицей с соусом вишневым	150/50	216	14	4,5	27
Чай зеленый	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		278	14,16	4,5	43
<b>Второй завтрак:</b>					
Натуральный йогурт с черносливом, грецким орехом, мятой и семенами чиа	150	115	1,8	3,9	18,62
<b>Обед:</b>					
Салат с ломтиками груши, адыгейским сыром, грецким орехом, мятой и малиновым соусом	100	99	2,3	5,9	7,4
Суп пюре из цуккини с адыгейским сыром и укропом	100	64	1	5	3,3
Филе семги запеченное с соусом «песто» и отварной цветной капустой (в кокотнице)	100/50	250	18,6	17,7	3
Итого		413	22,9	28,6	13,7
<b>Полдник:</b>					
Творог натуральный с кусочками манго, мятой и ягодами голубики	100/20/30	87	14	1	6
<b>Ужин:</b>					
Салат «Восторг» из филе индейки, огурца, листовой зелени, грецким орехом и соусом «Сацики»	100/20	105	7,5	7	2
Перец болгарский фаршированный (капустой цветной, кабачками, баклажанами, кусочками курицы, чесноком) с соусом сацики	150/50	158	7,4	6,6	8,2
Итого		263	14,9	13,6	10,2
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		<b>1156</b>	<b>67,76</b>	<b>51,6</b>	<b>91,52</b>

# 12 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Омлет натуральный с помидорами, капустой брокколи, перцем болгарским и базиликом	160	197	12	14	5,2
Чай зелёный	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		259	12,16	14	21,2
<b>Второй завтрак:</b>					
Узвар из сухофруктов без сахара	150	50	0,6		12
<b>Обед:</b>					
Салат «Капрезе» (помидоры, сыр «Моцарелла», базилик, оливковое масло)	100/10	155	4,6	14,8	3,3
Суп пюре из болгарского перца с кунжутом	150	88	2,1	5,2	8,6
Котлеты из цукини с сыром на пару, с соусом из шпината с натуральным йогуртом, и киноа с овощам (баклажанами, кабачками, перцем болгарским)	100/30/50	223	4,6	12	13,3
Итого		466	11,3	32	25,2
<b>Полдник:</b>					
Пюре из бланшированных помидор, стебля сельдерея, огурца, с соком лимона и кедровыми орешками	150	58	2		5,6
<b>Ужин:</b>					
Салат с ананасом, огурцом, кинзой и цитрусовой заправкой	100	138	4,7	11	5,5
Филе индейки запеченное с овощами (капуста брокколи, кабачки, помидоры, перец болгарский) в томатном соусе	100/50/50	346	33	21	5
Итого		484	8	32	10,5
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		1317	34,06	78	74,5

# 12 день (по назначению врача)

## 1 вариант

<b>1-й завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Яблоко запеченное	150	70	0,7		18,5
Рис бурый отварной	50	58	1,2		12,8
Итого		128	1,9		31,3
<b>2-й завтрак:</b>					
Яблоко запеченное	150	70	0,7		18,5
Рис бурый отварной	50	58	1,2		12,8
Итого		128	1,9		31,3
<b>Обед:</b>					
Яблоко запеченное	150	70	0,7		18,5
Рис бурый отварной	50	58	1,2		12,8
Узвар из сухофруктов без сахара	150	50	0,6		12
Итого		178	2,5		43,3
<b>Полдник:</b>					
Яблоко запеченное	150	70	0,7		18,5
Рис бурый отварной	50	58	1,2		12,8
Итого		128	1,9		31,3
<b>Ужин:</b>					
Яблоко запеченное	150	70	0,7		18,5
Рис бурый отварной	50	58	1,2		12,8
Итого		128	1,9		31,3
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		<b>690</b>	<b>10,1</b>		<b>168,5</b>

# 12 день (по назначению врача)

## 2 вариант

<b>1-й завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Творог обезжиренный взбитый с йогуртом	100/50	122	0,6		12
Итого		122	0,6		12
<b>2-й завтрак:</b>					
Творог обезжиренный взбитый с йогуртом	100/50	122	0,6		12
Итого		122	0,6		12
<b>Обед:</b>					
Творог обезжиренный взбитый с йогуртом	100/50	122	0,6		12
Узвар из сухофруктов без сахара	150	50	0,6		12
Итого		177	1,2		24
<b>Полдник:</b>					
Творог обезжиренный взбитый с йогуртом	100/50	122	0,6		12
Итого		122	0,6		12
<b>Ужин:</b>					
Творог обезжиренный взбитый с йогуртом	100/50	122	0,6		12
Итого		122	0,6		12
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		<b>650</b>	<b>3,6</b>		<b>72</b>

# 13 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Каша гречневая с овощами (помидор и перец болгарский бланшированные) и оливковым маслом	150/50	290	7,5	12	37,6
Чай зелёный	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		352	7,66		53,6
<b>Второй завтрак:</b>					
Яблоко, запеченное с орехом, корицей с соусом из манго	120/50	149	1,9	6,25	20
<b>Обед:</b>					
Салат из свеклы с адыгейским сыром, кедровым орехом и оливковым маслом	100	178	2,8	15	7,5
Помидор фаршированный индейкой с овощами (баклажаны, кабачки, капуста цветная, брокколи) с соусом сацки	250	189	12,6	11,8	11,5
Итого		367	15,4	26,8	19
<b>Полдник:</b>					
Смузи из ананаса, клубники с натуральным йогуртом (15г)	150	54	0,81		12
<b>Ужин:</b>					
Салат из помидор, авокадо с базиликом и пряным маслом	100	107	1,5	9,3	3,6
Рыба пикша припущенная с запеченными овощами (кабачок, баклажан, помидор)	100/100	135	22,3	2,3	6,1
Итого		242	23,8	11,6	9,7
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		1164	49,5	44,65	114,3

# 13 день

<b>Первый завтрак:</b>	<b>Выход/г</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
Каша из киноа с грушей, курагой и миндалем	150	220	5,7	1,6	17,4
Чай зеленый	150	0			
Мед цветочный	20	62	0,16		16
Итого		282	5,86	1,6	33,4
<b>Второй завтрак:</b>					
Суфле клубничное	30	186	4,5	70,8	25,4
Чай зеленый	150	0			
Итого		186	4,5	7,8	25,4
<b>Обед:</b>					
Салат с авокадо, семгой, огурцом и мятным соусом	100/20	176,6	6,4	14	4
Суп-пюре овощной (кабачки, морковь, помидоры, перец болгарский) с лососем	100	104	5	7,6	4,2
Форель радужная (филе), запеченная, с баклажанами, помидором, болгарским перцем и морковью	100/80	208	17,3	10,3	5,4
Итого		498,6	28,7	31,9	13,6
<b>Полдник:</b>					
Котлеты из цуккини с сыром на пару, с соусом из шпината с натуральным йогуртом и киноа с овощам (баклажанами, кабачками, перцем болгарским)	100/30/50	223	4,6	12	13,3
<b>Ужин:</b>					
Микс салатов со свежими огурцами, перцем болгарским и ореховым соусом	100	90	10,5	5,5	2,5
Филе индейки запеченное с соусом песто и лапшой из кабачков (в кокотнице)	80/70	270	24,5	17	4,6
Итого		360	35	22,5	7,1
Минеральная вода - 0,5л					
Питьевая вода - 1,5л					
<b>Суточная калорийность:</b>		<b>1538</b>	<b>78,5</b>	<b>78,2</b>	<b>88,9</b>

*Возможны изменения в меню.*