МЕНЮ № Л5

ПОНЕДЕЛЬНИК

Офис

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Ленивая овсянка	226	9	5	39	
Обед	Куриные котлеты со шпинатом	405	38	12	36	
Ужин	Апельсиновая творожная запеканка	284	35	10	13	
		915	82	27	88	

Стройность

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Ленивая овсянка	226	9	5	39	
Вт. завтрак	Запеченный омлет с овощами	192	15	13	2	
Обед	Куриные котлеты со шпинатом	405	38	12	36	
Ужин	Апельсиновая творожная запеканка	203	21	10	5	
		1026	83	40	82	

Фитнес

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Ленивая овсянка	226	9	5	39	
Вт. завтрак	Запеченный омлет с овощами	192	15	13	2	
Обед	Куриные котлеты со шпинатом	405	38	12	36	
Полдник	Салат "Цезарь"	203	21	10	5	
Ужин	Апельсиновая творожная запеканка	284	35	10	13	
		1310	118	50	95	

Фитнес ПРО

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Ленивая овсянка	226	9	5	39	
Вт. завтрак	Запеченный омлет с овощами	192	15	13	2	
Обед	Куриные котлеты со шпинатом	405	38	12	36	
Полдник	Салат "Цезарь"	203	21	10	5	
Ужин	Апельсиновая творожная запеканка	284	35	10	13	
Перекус	Стейк белой рыбы в зеленом чесночном соусе	301	24	11	22	
		1611	142	61	117	

Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Ленивая овсянка	339	13,5	7,5	58,5	
Вт. завтрак	Запеченный омлет с овощами	288	22,5	19,5	3	
Обед	Куриные котлеты со шпинатом	607,5	57	18	54	
Полдник	Салат "Цезарь"	304,5	31,5	15	7,5	
Ужин	Апельсиновая творожная запеканка	426	52,5	15	19,5	
Перекус	Стейк белой рыбы в зеленом чесночном соусе	451,5	36	16,5	33	
		2417	213	91,5	175,5	

Супер Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Ленивая овсянка	452	18	10	78	
Вт. завтрак	Запеченный омлет с овощами	384	30	26	4	
Обед	Куриные котлеты со шпинатом	810	76	24	72	
Полдник	Салат "Цезарь"	406	42	20	10	
Ужин	Апельсиновая творожная запеканка	568	70	20	26	
Перекус	Стейк белой рыбы в зеленом чесночном соусе	602	48	22	44	
		3222	284	122	234	

МЕНЮ № Л5

ПОНЕДЕЛЬНИК

Баланс

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Ленивая овсянка	339	13,5	7,5	58,5	
Вт. завтрак	Запеченный омлет с овощами	288	22,5	19,5	3	
Обед	Куриные котлеты со шпинатом	607,5	57	18	54	
Полдник	Салат "Цезарь"	304,5	31,5	15	7,5	
Ужин	Апельсиновая творожная запеканка	426	52,5	15	19,5	
		1965	177	75	142,5	

МЕНЮ № Л5

ВТОРНИК

Офис

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Морковно-банановый торт	215	16	4	28	
Обед	Куриная отбивная с пюре по - ирландски	400	34	15	31	
Ужин	Салат Ниссуаз с курицей	261	24	15	6	
		876	74	34	65	

Стройность

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Морковно-банановый торт	215	16	4	28	
Вт. завтрак	Куриный суп с зеленью	188	16	4	22	
Обед	Куриная отбивная с пюре по - ирландски	400	34	15	31	
Ужин	Салат Ниссуаз с курицей	201	29	5,5	9	
		1004	95	28,5	90	

Фитнес

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Морковно-банановый торт	215	16	4	28	
Вт. завтрак	Куриный суп с зеленью	188	16	4	22	
Обед	Куриная отбивная с пюре по - ирландски	400	34	15	31	
Полдник	Курица по-итальянски	201	29	5,5	9	
Ужин	Салат Ниссуаз с курицей	261	24	15	6	
		1265	119	43,5	96	

Фитнес ПРО

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Морковно-банановый торт	215	16	4	28	
Вт. завтрак	Куриный суп с зеленью	188	16	4	22	
Обед	Куриная отбивная с пюре по - ирландски	400	34	15	31	
Полдник	Курица по-итальянски	201	29	5,5	9	
Ужин	Салат Ниссуаз с курицей	261	24	15	6	
Перекус	Куриная печень с медовым луком	300	30	8	27	
		1565	149	51,5	123	

Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Морковно-банановый торт	322,5	24	6	42	
Вт. завтрак	Куриный суп с зеленью	282	24	6	33	
Обед	Куриная отбивная с пюре по - ирландски	600	51	22,5	46,5	
Полдник	Курица по-итальянски	301,5	43,5	8,25	13,5	
Ужин	Салат Ниссуаз с курицей	391,5	36	22,5	9	
Перекус	Куриная печень с медовым луком	450	45	12	40,5	
		2348	223,5	77,3	185	

Супер Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Морковно-банановый торт	430	32	8	56	
Вт. завтрак	Куриный суп с зеленью	376	32	8	44	
Обед	Куриная отбивная с пюре по - ирландски	800	68	30	62	
Полдник	Курица по-итальянски	402	58	11	18	
Ужин	Салат Ниссуаз с курицей	522	48	30	12	
Перекус	Куриная печень с медовым луком	600	60	16	54	
		3130	298	103	246	

МЕНЮ № Л5

ВТОРНИК

Баланс

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Морковно-банановый торт	322,5	24	6	42	
Вт. завтрак	Куриный суп с зеленью	282	24	6	33	
Обед	Куриная отбивная с пюре по - ирландски	600	51	22,5	46,5	
Полдник	Курица по-итальянски	301,5	43,5	8,25	13,5	
Ужин	Салат Ниссуаз с курицей	391,5	36	22,5	9	
		1898	178,5	65,3	144	

МЕНЮ № Л5

СРЕДА

Офис

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяное печенье	289	17	5	44	
Обед	Каннелони со шпинатом	363	35	7	40	
Ужин	Овощное рагу с курицей	217	29	9	5	
		869	81	21	89	

Стройность

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяное печенье	289	17	5	44	
Вт. завтрак	Сырники	186	21	2	21	
Обед	Каннелони со шпинатом	363	35	7	40	
Ужин	Овощное рагу с курицей	216	17	12	10	
		1054	90	26	115	

Фитнес

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяное печенье	289	17	5	44	
Вт. завтрак	Сырники	186	21	2	21	
Обед	Каннелони со шпинатом	363	35	7	40	
Полдник	Овощи стил фрай с рыбной котлетой	216	17	12	10	
Ужин	Овощное рагу с курицей	217	29	9	5	
		1271	119	35	120	

Фитнес ПРО

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяное печенье	289	17	5	44	
Вт. завтрак	Сырники	186	21	2	21	
Обед	Каннелони со шпинатом	363	35	7	40	
Полдник	Овощи стил фрай с морским коктейлем	216	17	12	10	
Ужин	Овощное рагу с курицей	217	29	9	5	
Перекус	Томатный плов из нута	290	26	8	29	
		1561	145	43	149	

Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяное печенье	433,5	25,5	7,5	66	
Вт. завтрак	Сырники	279	31,5	3	31,5	
Обед	Каннелони со шпинатом	544,5	52,5	10,5	60	
Полдник	Овощи стил фрай с рыбной котлетой	324	25,5	18	15	
Ужин	Овощное рагу с курицей	325,5	43,5	13,5	7,5	
Перекус	Томатный плов из нута	435	39	12	43,5	
		2342	217,5	64,5	224	

Супер Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяное печенье	578	34	10	88	
Вт. завтрак	Сырники	372	42	4	42	
Обед	Каннелони со шпинатом	726	70	14	80	
Полдник	Овощи стил фрай с рыбной котлетой	432	34	24	20	
Ужин	Овощное рагу с курицей	434	58	18	10	
Перекус	Томатный плов из нута	580	52	16	58	
		3122	290	86	298	

МЕНЮ № Л5

СРЕДА

Баланс

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяное печенье	433,5	25,5	7,5	66	
Вт. завтрак	Сырники	279	31,5	3	31,5	
Обед	Каннелони со шпинатом	544,5	52,5	10,5	60	
Полдник	Овощи стил фрай с рыбной котлетой	324	25,5	18	15	
Ужин	Овощное рагу с курицей	325,5	43,5	13,5	7,5	
		1907	178,5	52,5	180	

МЕНЮ № Л5

ЧЕТВЕРГ

Офис

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет греческий	259	19	19	3	
Обед	Грудка с гречневым спагетти	356	40	8	31	
Ужин	Стейк тилапии	269	31	9	16	
		884	90	36	50	

Стройность

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет греческий	259	19	19	3	
Вт. завтрак	Блинчики с творогом	208	18	4	25	
Обед	Грудка с гречневым спагетти	356	40	8	31	
Ужин	Стейк тилапии	186	19	3,5	19,5	
		1009	96	34,5	78,5	

Фитнес

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет греческий	259	19	19	3	
Вт. завтрак	Блинчики с творогом	208	18	4	25	
Обед	Грудка с гречневым спагетти	356	40	8	31	
Полдник	Сырная лепешка	186	19	3,5	19,5	
Ужин	Стейк тилапии	269	31	9	16	
		1278	127	43,5	94,5	

Фитнес ПРО

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет греческий	259	19	19	3	
Вт. завтрак	Блинчики с творогом	208	18	4	25	
Обед	Грудка с гречневым спагетти	356	40	8	31	
Полдник	Сырная лепешка	186	19	3,5	19,5	
Ужин	Стейк тилапии	269	31	9	16	
Перекус	Куриный шашлык с сырным соусом	306	34	8	25	
		1584	161	51,5	120	

Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет греческий	388,5	28,5	28,5	4,5	
Вт. завтрак	Блинчики с творогом	312	27	6	37,5	
Обед	Грудка с гречневым спагетти	534	60	12	46,5	
Полдник	Сырная лепешка	279	28,5	5,25	29,3	
Ужин	Стейк тилапии	403,5	46,5	13,5	24	
Перекус	Куриный шашлык с сырным соусом	459	51	12	37,5	
		2376	241,5	77,25	179	

Супер Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет греческий	518	38	38	6	
Вт. завтрак	Блинчики с творогом	416	36	8	50	
Обед	Грудка с гречневым спагетти	712	80	16	62	
Полдник	Сырная лепешка	372	38	7	39	
Ужин	Стейк тилапии	538	62	18	32	
Перекус	Куриный шашлык с сырным соусом	612	68	16	50	
		3168	322	103	239	

МЕНЮ № Л5

ЧЕТВЕРГ

Баланс

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет греческий	388,5	28,5	28,5	4,5	
Вт. завтрак	Блинчики с творогом	312	27	6	37,5	
Обед	Грудка с гречневым спагетти	534	60	12	46,5	
Полдник	Сырная лепешка	279	28,5	5,25	29,3	
Ужин	Стейк тилапии	403,5	46,5	13,5	24	
		1917	190,5	65,25	142	

МЕНЮ № Л5

ПЯТНИЦА

Офис

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Кукурузная каша с зюмом	229	5	5	41	
Обед	Куриная отбивная с булгуром	355	36	7	37	
Ужин	Творожная запеканка с яблоком	294	48	6	12	
		878	89	18	90	

Стройность

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Кукурузная каша с зюмом	229	5	5	41	
Вт. завтрак	Крем-суп из шампиньонов	229	8	13	20	
Обед	Куриная отбивная с булгуром	355	36	7	37	
Ужин	Творожная запеканка с яблоком	204	20	12	4	
		1017	69	37	102	

Фитнес

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Кукурузная каша с зюмом	229	5	5	41	
Вт. завтрак	Крем-суп из шампиньонов	229	8	13	20	
Обед	Куриная отбивная с булгуром	355	36	7	37	
Полдник	Яичный салат	204	20	12	4	
Ужин	Творожная запеканка с яблоком	294	48	6	12	
		1311	117	43	114	

Фитнес ПРО

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Кукурузная каша с зюмом	229	5	5	41	
Вт. завтрак	Крем-суп из шампиньонов	229	8	13	20	
Обед	Куриная отбивная с булгуром	355	36	7	37	
Полдник	Яичный салат	204	20	12	4	
Ужин	Творожная запеканка с яблоком	294	48	6	12	
Перекус	Бургер	298	26	6	35	
		1609	143	49	149	

Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Кукурузная каша с зюмом	343,5	7,5	7,5	61,5	
Вт. завтрак	Крем-суп из шампиньонов	343,5	12	19,5	30	
Обед	Куриная отбивная с булгуром	532,5	54	10,5	55,5	
Полдник	Яичный салат	306	30	18	6	
Ужин	Творожная запеканка с яблоком	441	72	9	18	
Перекус	Бургер	447	39	9	52,5	
		2414	215	73,5	224	

Супер Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Кукурузная каша с зюмом	458	10	10	82	
Вт. завтрак	Крем-суп из шампиньонов	458	16	26	40	
Обед	Куриная отбивная с булгуром	710	72	14	74	
Полдник	Яичный салат	408	40	24	8	
Ужин	Творожная запеканка с яблоком	588	96	12	24	
Перекус	Бургер	596	52	12	70	
		3218	286	98	298	

МЕНЮ № Л5

ПЯТНИЦА

Баланс

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Кукурузная каша с зюмом	343,5	7,5	7,5	61,5	
Вт. завтрак	Крем-суп из шампиньонов	343,5	12	19,5	30	
Обед	Куриная отбивная с булгуром	532,5	54	10,5	55,5	
Полдник	Яичный салат	306	30	18	6	
Ужин	Творожная запеканка с яблоком	441	72	9	18	
		1967	176	64,5	171	

МЕНЮ № Л5

СУББОТА

Офис

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяноблин	306	20	18	16	
Обед	Гедлибже	338	30	10	32	
Ужин	Овощи на пару с курицей	231	34	7	8	
		875	84	35	56	

Стройность

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяноблин	306	20	18	16	
Вт. завтрак	Вишневый чизкейк	201	20	5	19	
Обед	Гедлибже	338	30	10	32	
Ужин	Овощи на пару с курицей	221	20	9	15	
		1066	90	42	82	

Фитнес

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяноблин	306	20	18	16	
Вт. завтрак	Вишневый чизкейк	201	20	5	19	
Обед	Гедлибже	338	30	10	32	
Полдник	Капуста с шампиньонами и курицей	221	20	9	15	
Ужин	Овощи на пару с курицей	231	34	7	8	
		1297	124	49	90	

Фитнес ПРО

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяноблин	306	20	18	16	
Вт. завтрак	Вишневый чизкейк	201	20	5	19	
Обед	Гедлибже	338	30	10	32	
Полдник	Капуста с шампиньонами и курицей	221	20	9	15	
Ужин	Овощи на пару с курицей	231	34	7	8	
Перекус	Люля-Кебаб с бурым рисом	292	28	8	27	
		1589	152	57	117	

Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяноблин	459	30	27	24	
Вт. завтрак	Вишневый чизкейк	301,5	30	7,5	28,5	
Обед	Гедлибже	507	45	15	48	
Полдник	Капуста с шампиньонами и курицей	331,5	30	13,5	22,5	
Ужин	Овощи на пару с курицей	346,5	51	10,5	12	
Перекус	Люля-Кебаб с бурым рисом	438	42	12	40,5	
		2384	228	85,5	175,5	

Супер Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяноблин	612	40	36	32	
Вт. завтрак	Вишневый чизкейк	402	40	10	38	
Обед	Гедлибже	676	60	20	64	
Полдник	Капуста с шампиньонами и курицей	442	40	18	30	
Ужин	Овощи на пару с курицей	462	68	14	16	
Перекус	Люля-Кебаб с бурым рисом	584	56	16	54	
		3178	304	114	234	

МЕНЮ № Л5

СУББОТА

Баланс

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Овсяноблин	459	30	27	24	
Вт. завтрак	Вишневый чизкейк	301,5	30	7,5	28,5	
Обед	Гедлибже	507	45	15	48	
Полдник	Капуста с шампиньонами и курицей	331,5	30	13,5	22,5	
Ужин	Овощи на пару с курицей	346,5	51	10,5	12	
		1946	186	73,5	135	

МЕНЮ № Л5

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Офис

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Яблочная шарлотка	268	5	8	44	
Обед	Курица с яичной лапшой	396	28	16	35	
Ужин	Куриная пицца	223	36	7	4	
		887	69	31	83	

Стройность

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Яблочная шарлотка	268	5	8	44	
Вт. завтрак	Суп пюре из нута	204	11	12	13	
Обед	Курица с яичной лапшой	396	28	16	35	
Ужин	Куриная пицца	231	11	15	13	
		1099	55	51	105	

Фитнес

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Яблочная шарлотка	268	5	8	44	
Вт. завтрак	Суп пюре из нута	204	11	12	13	
Обед	Курица с яичной лапшой	396	28	16	35	
Полдник	Салат грузинский	231	11	15	13	
Ужин	Куриная пицца	223	36	7	4	
		1322	91	58	109	

Фитнес ПРО

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Яблочная шарлотка	268	5	8	44	
Вт. завтрак	Суп пюре из нута	204	11	12	13	
Обед	Курица с яичной лапшой	396	28	16	35	
Полдник	Салат грузинский	231	11	15	13	
Ужин	Куриная пицца	223	36	7	4	
Перекус	Куриный сендвич с грибным соусом	314	31	6	34	
		1636	122	64	143	

Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Яблочная шарлотка	402	7,5	12	66	
Вт. завтрак	Суп пюре из нута	306	16,5	18	19,5	
Обед	Курица с яичной лапшой	594	42	24	52,5	
Полдник	Салат грузинский	346,5	16,5	22,5	19,5	
Ужин	Куриная пицца	334,5	54	10,5	6	
Перекус	Куриный сендвич с грибным соусом	471	46,5	9	51	
		2454	183	96	215	

Супер Сила

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Яблочная шарлотка	536	10	16	88	
Вт. завтрак	Суп пюре из нута	408	22	24	26	
Обед	Курица с яичной лапшой	792	56	32	70	
Полдник	Салат грузинский	462	22	30	26	
Ужин	Куриная пицца	446	72	14	8	
Перекус	Куриный сендвич с грибным соусом	628	62	12	68	
		3272	244	128	286	

МЕНЮ № Л5

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Баланс

	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Яблочная шарлотка	402	7,5	12	66	
Вт. завтрак	Суп пюре из нута	306	16,5	18	19,5	
Обед	Курица с яичной лапшой	594	42	24	52,5	
Полдник	Салат грузинский	346,5	16,5	22,5	19,5	
Ужин	Куриная пицца	334,5	54	10,5	6	
		1983	136,5	87	164	