

ПОНЕДЕЛЬНИК

- 1. Пшенная каша с грушей*
- 2. Творог с медом и орехами*
- 3. Харчо с куриным филе*
- 4. Цыплёнок в томатном карри с гречей*
- 5. Морковные палочки*
- 6. Печень в сметанном соусе с соленым огурцом с кускусом и цветной капустой*

ВТОРНИК

- 1. Шоколадно – овсяный кекс с карамельной пропиткой*
- 2. Свекла с зеленым горошком и свежим огурцом*
- 3. Ежики из индейки с лечо*
- 4. Куриное филе с помидорами и сыром сулугуни с фузилли*
- 5. Сырники с семенами льна и йогуртом*
- 6. Куриное филе с соусом «Шрирача» с фунчозой, помидорами и кукурузой*

СРЕДА

- 1. Омлет с томатами*
- 2. Свежий огурец с болгарским перцем, кукурузой и пекинской капустой*
- 3. Жаркое по – домашнему*
- 4. Паста «Жульен»*
- 5. Вишневое суфле с маком*
- 6. Красная рыба в кунжуте с лимоном, киноа и зеленым горошком*

ЧЕТВЕРГ

- 1. Гречневый блин с творожным муссом и апельсиновыми корочками и медом*
- 2. Плов из шампиньонов с овощами*
- 3. Крем – суп из брокколи и шпината с добавлением курицы*
- 4. Куриный паприкаш с рисом*
- 5. Клубничный чизкейк*
- 6. Рубленое филе из индейки с нутом и брюссельской капустой*

ПЯТНИЦА

- 1. Ячневая каша с лепестками миндаля*
- 2. Яблочное смузи со смородиной*
- 3. Гречаники в розовом соусе с картофельными дольками и зеленью*
- 4. Люля – кебаб из индейки с соусом чили, с булгуром*
- 5. Творожно – ванильные батончики с йогуртом*
- 6. Колбаски из трески с луком, с рисом басмати, томатами и красной фасолью*

СУББОТА

- 1. Яичница с тостом и сыром*
- 2. Овощной микс с сельдереем*
- 3. Гороховый суп с куриной ветчиной*
- 4. Говядина с тушёной капустой и яйцом*
- 5. Кудрявая запеканка*
- 6. Томленая курочка в томате со стручковой и белой фасолью*

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 1. Яблочный пирог с корицей*
- 2. Салат из свежих овощей с яйцом*
- 3. Кальмары в сметанном соусе с кускусом*
- 4. Куриное филе по – аджарски с бурым рисом*
- 5. Суфле «Тирамису»*
- 6. Бризоль с микс салатом*