



ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 194,1	Каша геркулесовая на молоке
20 31,4	Топпинг клубничный (к каше)
120/15 253,1	Вареники со сметаной
125 164,6	Йогурт фруктовый
20 49,7	Сухофрукты в ассортименте
180 0	Чай
5 1,7	Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

60 258,4	Печенье с шоколадной крошкой
125 102,8	Йогурт натуральный
150 1	Фрукт
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

85 15,1	Овощная нарезка
100 88	Салат «Оливье» с ветчиной

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 219,4	Крем-суп из тыквы
250 150,7	Уха

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 202,2	Гуляш из говядины
100 214,1	Котлета куриная с сыром
25 109,7	Соус «Овощной»
30 81	Хлеб

ГАРНИР

180 308	Кускус с кукурузой
180 162,5	Мини овощи гриль

НАПИТОК

180 48,2	Компот из черной смородины
180 2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

50 7	Помидор
100 248,1	Куриное запеченное бедро Соус
25 18,2	«Домашний кетчуп»
180 138,3	Картофель отварной
180 0	Чай
5 1,7	Лимон
30 63	Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 228,2 | Каша "Дружба" на молоке
20 | 13,3 | Персик (к каше)
100 | 224,2 | Омлет натуральный
20 | 11,6 | Кукуруза сладкая (к омлету)
100 | 115 | Творожок фруктовый
180 | 0 | Чай
180 | 149,3 | Цикорий на молоке

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 100 | 475,8 | Сендвич песочный
125 | 102,8 | Йогурт натуральный
150 | 1 | Фрукт в ассортименте
180 | 32,6 | Лимонад
от Шеф-кондитера

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 100 | 95 | Салат «Витаминный» с перцем
100 | 112,9 | Салат «Нисуаз» с тунцом

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 161,6 | Суп куриный с гречневой лапшой
250 | 58,7 | Минестроне

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 138,4 | Котлета из щуки
25 | 109,7 | Соус «Овощной»
100 | 273 | Соус «Болоньезе»
30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

- 180 | 305,9 | Спагетти
20 | 70,8 | Тертый сыр (к спагетти)
180 | 108,9 | Брокколи отварная

НАПИТОК

- 180 | 55,7 | Компот из сухофруктов
180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 60 | 3,2 | Перец болгарский
(нарезка)
100/150 | 289,1 | Бефстроганов с
рисом по-тайски
180 | 0 | Чай
30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 274,8 | Кукурузная каша на
молоке
- 100 | 260,9 | Пицца «Детская»
- 60 | 8,4 | Огурец свежий
- 60 | 85,8 | Отварное яйцо
- 125 | 164,6 | Йогурт фруктовый
- 130 | 78 | Угурт
- 180 | 0 | Чай
- 5 | 1,7 | Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 70 | 272,3 | Кекс
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 150 | 1 | Фрукт в ассортименте
- 180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 60 | 3,2 | Перец сладкий
- 100/10 | 132 | Помидоры с сыром «Моцарелла»
и соусом «Базилик»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 71 | Суп из шпината и щавеля
- 15 | 17,9 | Сметана
- 250 | 279,5 | Суп гороховый с мясом

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 287,9 | Куриная голень
- 100 | 172,4 | Котлета по-домашнему
- 25 | 18,2 | Соус «Домашний кетчуп»
- 30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

- 180 | 248,7 | Гречка отварная
- 180 | 233,2 | Кукуруза гриль

НАПИТОК

- 180 | 13,8 | Компот малиновый
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Малосольный огурец
- 200 | 489,1 | Картофельная
запеканка с мясом
- 15 | 17,9 | Сметана
- 180 | 0 | Чай
- 5 | 1,7 | Лимон
- 30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 199,2	Каша пшеничная на молоке
100 273,2	Сырники
15 17,9	Сметана
20 31,4	Топпинг клубничный
100 115	Творожок фруктовый
20 49,1	Сухофрукты
180 0	Чай
5 1,7	Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

90 324,2	Пирог «Зебра»
125 102,8	Йогурт натуральный
150 1	Фрукт в ассортименте
180 32,6	Лимонад
	от Шеф-кондитера

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

100 52,4	Салат с кальмаром
100 65,3	Салат «Греческий»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 301	Рассольник с мясом
250 121,4	Борщ вегетарианский
15 17,9	Сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 184,1	Бризоль из птицы
100 225,7	Форель запеченная
50 88	Соус «Тартар»
30 81	Хлеб

ГАРНИР

180 270,4	Рис басмати
180 146,8	Цветная капуста с сыром

НАПИТОК

180 18,7	Компот вишневый
180 2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

50 7	Помидор
100 292,1	Шницель из индейки
25 104,3	Соус «Сырный»
180 305,9	Пенне
180 0	Чай
30 63	Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 | 182,9 | Каша рисовая на молоке

120 | 393,9 | Блины

15 | 17,9 | Сметана

20 | 31,4 | Топпинг клубничный

200 | 140 | Йогурт питьевой

180 | 0 | Чай

180 | 149,3 | Цикорий на молоке

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

20/30/30/20 | 57/54/103,4/50 | Сборный тост:
тостовый хлеб, форель с/с,
буженина, моцарелла
125 | 102,8 | Йогурт натуральный
60 | 44,8 | Фруктовый салат
с голубикой
180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

85 | 15,1 | Овощная нарезка

100 | 210,3 | Салат «Цезарь» с курицей

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 | 101 | Суп из индейки с вермишелью

250 | 161,8 | Суп-крем из цукини

10 | 27,3 | Гренки

ВТОРОЕ БЛЮДО

120 | 257,4 | Медальоны из говядины

100 | 356,2 | Стрипсы куриные

50 | 104,3 | Соус «Сырный»

30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

180 | 306,8 | Картофельное пюре

180 | 108,9 | Брокколи отварная

НАПИТОК

180 | 15,4 | Напиток из шиповника

180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

60 | 8,4 | Огурец свежий

100 | 282,5 | Куриные биточки

25 | 18,2 | Соус «Домашний
кетчуп»

180 | 305,9 | Птитим

180 | 0 | Чай

5 | 1,7 | Лимон

30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 206,5	Каша «4 злака» на молоке
20 131,7	Топпинг карамельный (к каше)
120 228	Вареники с вишней
15 37,5	Сметана
20 49,7	Сухофрукты в ассортименте
100 115	Творожок фруктовый
180 0	Чай
5 1,7	Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

60 203	Круассан классический
20 48	Джем
125 102,8	Йогурт натуральный
150 1	Фрукт в ассортименте
150 87	Молоко
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

50 7	Огурец малосольный
100 126,3	Салат с адыгейским сыром, болгарским перцем и огурцом

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/15 133,3	Борщ с мясом и сметаной
250 202	Крем-суп сырный
10 27,3	Гренки

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 309,1	Рыба по-Павловски
200 489,1	Картофельная запеканка с мясным фаршем
25 109,7	Соус «Овощной»
30 81	Хлеб

ГАРНИР

180 108,9	Брокколи на пару
-------------	------------------

НАПИТОК

180 26,2	Компот из черной смородины
180 2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

50 20,5	Морковные палочки
100 153,4	Паприкаш из говядины
180 305,9	Пенне
180 0	Чай





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 184,1	Каша гречневая на молоке
20 49,7	Сухофрукты
100 263	Пицца сыр-ветчина
60 85,8	Отварное яйцо
125 164,6	Йогурт фруктовый
180 149,3	Цикорий на молоке
180 0	Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

50 261,7	Печенье «Курабье»
125 102,8	Йогурт натуральный
150 1	Фрукт в ассортименте
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

85 15,1	Овощная нарезка
100 114,9	Винегрет

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 211,5	Крем-суп из брокколи
10 27,3	Гренки
250 189	Суп куриный с яичной лапшой

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 292,1	Шницель из индейки
100 419,1	Шашлык из свинины
50 109,7	Соус «Овощной»
30 81	Хлеб

ГАРНИР

180 162,5	Мини овощи
180 78,2	Рис по-тайски

НАПИТОК

180 20	Компот яблоко с вишней
180 2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

60 8,4	Огурец свежий
180 305,9	Спагетти
94 180,5	Сосиска отварная
25 18,2	Соус «Домашний кетчуп»
180 0	Чай
5 1,7	Лимон
30 63	Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 255,3 | Каша пшенная на молоке
- 20 | 13,3 | Персик (к каше)
- 100 | 164,6 | Фриттата «Капрезе»
- 94 | 180,5 | Сосиска отварная
- 10 | 74,8 | Масло сливочное
- 30 | 63 | Хлеб
- 100 | 115 | Творожок фруктовый
- 180 | 0 | Чай
- 5 | 1,7 | Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 110 | 411,8 | Слойка сыр и ветчина
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 150 | 0 | Фрукт в ассортименте
- 180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал |

САЛАТЫ

- 100 | 56,6 | Салат с огурцом, редисом и яйцом
- 100 | 120,5 | Салат «Столичный»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 219,4 | Крем-суп из тыквы
- 10 | 27,3 | Гренки
- 250 | 180,4 | Суп картофельный с мясом

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 282,5 | Куриные биточки
- 100 | 262,6 | Отварной язык
- 25 | 109,7 | Соус «Овощной»
- 30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

- 180 | 146,8 | Цветная капуста с сыром
- 180 | 306,8 | Пюре картофельное

НАПИТОК

- 180 | 12,8 | Компот с клубникой и черной смородиной
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 60 | 3,2 | Перец сладкий
- 100 | 202,2 | Гуляш
- 180 | 248,7 | Гречка отварная
- 180 | 0 | Чай
- 30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход Ккал	
200/15	274,8/18,2 Каша кукурузная на молоке с курагой
100/15	285,8 Запеканка творожная со сметаной
125	164,6 Йогурт фруктовый
180	149,3 Цикорий на молоке
180	0 Чай

ПОЛДНИК

Выход Ккал	
60/340,9	Ватрушка
125/102,8	Йогурт натуральный
150	1 Фрукт в ассортименте
180/32,6	Лимонад от шеф-кондитера

ОБЕД

Выход Ккал		САЛАТЫ
100	95	Салат «Витаминный» с перцем
100	111,3	Салат с индейкой, кукурузой и зеленым салатом

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250	58,7	Минестроне
250	150,7	Уха

ВТОРОЕ БЛЮДО

120	257,4	Медальоны из говядины
120	184,1	Бризоль из курицы
25	109,7	Соус «Овощной»
30	81	Хлеб

ГАРНИР

180	308	Кускус с кукурузой
180	197,5	Рататуй с сыром «Моцарелла»

НАПИТОК

180	55,7	Компот из сухофруктов
180	2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход Ккал	
60 1,7	Огурец свежий
100 214,1	Куриная котлета с сыром
25 18,2	Соус «Домашний кетчуп»
180 304,7	Рис
180 0	Чай
5 1,7	Лимон
30 63	Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 290,6	Каша рисовая на кокосовом молоке
120 393,9	Блины
15 17,9	Сметана
20 31,4	Топпинг клубничный
20 49,7	Сухофрукты в ассортименте
125 164,6	Йогурт фруктовый
180 0	Чай
5 1,7	Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

80 319,7	Пирожное «Птичье молоко»
125 102,8	Йогурт натуральный
80 44,8	Фруктовый салат с голубикой
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

85 21,3	Овощная нарезка «Светофор»
100 229,8	Салат «Мимоза»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 301	Рассольник с мясом
15 17,9	Сметана
250 194,3	Суп-пюре из цветной капусты

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 172,4	Котлета по-домашнему
220 450,3	Лазанья с индейкой
25 18,2	Соус «Домашний кетчуп»
30 81	Хлеб

ГАРНИР

180 248,7	Гречка отварная
-------------	-----------------

НАПИТОК

180 1,8	Иван-чай
180 2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

50 7	Малосольный огурец
100 278,8	Бефстроганов
180 167	Картофель отварной с зеленью
180 0	Чай
30 63	Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 | 184,1 | Каша гречневая на молоке

120 | 15 | 253,1 | Вареники со сметаной

20 | 49,7 | Сухофрукты

60 | 85,8 | Яйцо отварное

125 | 164,6 | Йогурт фруктовый

180 | 149,3 | Цикорий на молоке

180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

90 | 335,3 | Пирожок с клубникой

125 | 102,8 | Йогурт натуральный

150 | 1 | Фрукт в ассортименте

180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

60 | 8,4 | Огурец

100 | 54 | Помидоры с сыром «Фета»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 | 279,5 | Суп гороховый с мясом

250 | 44,5 | Борщ вегетарианский

15 | 17,9 | Сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

75 | 266,8 | Котлета из форели

200 | 202,2 | Гуляш из говядины

50 | 88 | Соус «Тартар»

30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

180 | 305,9 | Птитим

180 | 108,9 | Брокколи на пару

НАПИТОК

180 | 13,8 | Компот малиновый

180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

50 | 7 | Помидор

100 | 214,1 | Котлета куриная с сыром

25 | 109,7 | Соус «Овощной»

180 | 304,7 | Рис

180 | 0 | Чай

5 | 1,7 | Лимон

30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 1194,1 | Каша геркулесовая на молоке
20 | 31,4 | Топпинг клубничный (к каше)
100 | 224,2 | Омлет натуральный
20 | 11,6 | Кукуруза сладкая
100 | 348 | Сырный лаваш
100 | 115 | Творожок фруктовый
180 | 0 | Чай
5 | 1,7 | Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 50 | 218,1 | Булочка кокосовая
125 | 102,8 | Йогурт натуральный
150 | 0 | Фрукт в ассортименте
180 | 32,6 | Лимонад
от шеф-кондитера

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 100 | 65,3 | Салат «Греческий»
100 | 114,9 | «Винегрет»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 189 | Бульон куриный с яичной лапшой
250 | 71 | Суп щавелевый
15 | 17,9 | Сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 300,3 | Курица с сливочном соусе
100 | 309,1 | Рыба по-Павловски
50 | 88 | Соус «Тартар»
30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

- 180 | 138,3 | Картофель отварной
180 | 162,5 | Мини овощи

НАПИТОК

- 180 | 53,1 | Компот вишневый
180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 60 | 3,2 | Перец сладкий
220 | 405,9 | Паэлья с говядиной
180 | 0 | Чай
30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 228,2 | Каша «Дружба» на молоке
100 | 206,4 | Горячий ролл с индейкой и томатами
200 | 140 | Йогурт питьевой
180 | 149,3 | Цикорий на молоке
180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 100 | 295,5 | Мусс ягодно-фруктовый
125 | 102,8 | Йогурт натуральный
150 | 1 | Фрукт в ассортименте
180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 100 | 56,6 | Салат с огурцом, редисом и яйцом
100 | 149,2 | Салат «Капрезе»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 58,7 | Минестроне
250 | 180,4 | Суп картофельный с мясом
30 | 81 | Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 225,7 | Запеченая форель
150 | 238,3 | Пельмени с индейкой
15 | 17,9 | Сметана
50 | 88 | Соус «Тартар»

ГАРНИР

- 180 | 146,8 | Цветная капуста с сыром

НАПИТОК

- 180 | 12,8 | Компот с клубникой и черной смородиной
180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Малосольный огурец
260 | 441,3 | Жаркое по-домашнему
180 | 0 | Чай
5 | 1,7 | Лимон
30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 199,3	Каша пшеничная на молоке
100 273,2	Сырники
15 17,9	Сметана
20 49,7	Сухофрукты
100 115	Творожок
180 0	Чай
5 1,7	Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

50 228,5	Булочка "Домашняя"
20 70,8	Сырная нарезка
10 74,8	Масло сливочное
125 102,8	Йогурт натуральный
150	Фрукт в ассортименте
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

60 8,4	Огурец
100 195,9	Салат «Цезарь» с форелью с/с

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 171,4	Суп куриный с клецками
250 118	Суп из чечевицы

ВТОРОЕ БЛЮДО

120 292,1	Шницель из индейки
50 104,3	Соус «Сырный»
100 144,1	Азу из говядины
30 81	Хлеб

ГАРНИР

180 197,5	Рататуй с сыром «Моцарелла»
18 78,2	Рис по-тайски

НАПИТОК

180 26,2	Компот из черной смородины
180 2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

60 21,3	Овощная нарезка «Светофор»
100 305,9	Спагетти
180 273	«Болоньезе»
180 0	Чай
30 63	Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 274,8 | Кукурузная каша на молоке
- 20 | 18,2 | Курага
- 100 | 263 | Пицца сыр-ветчина
- 60 | 85,8 | Отварное яйцо
- 125 | 164,6 | Йогурт фруктовый
- 180 | 149,3 | Цикорий на молоке
- 180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 100 | 475,8 | Сандвич песочный
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 80 | 44,8 | Фруктовый салат с голубикой
- 180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 50 | 7 | Помидор
- 100 | 126,3 | Салат с адыгейским сыром, огурцом и перцем

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 194,3 | Суп-пюре из цветной капусты
- 250 | 123,5 | Борщ с мясом
- 15 | 17,9 | Сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 165,2 | Наггетсы из птицы
- 100 | 153,4 | Паприкаш из говядины
- 25 | 104,3 | Соус «Сырный»
- 30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

- 180 | 225,9 | Картофельные дольки
- 180 | 108,9 | Брокколи отварная

НАПИТОК

- 180 | 77,4 | Компот из красной смородины
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 85 | 15,1 | Овощная нарезка
- 220 | 450,3 | Лазанья с индейкой
- 180 | 0 | Чай
- 5 | 1,7 | Лимон





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 | 206,5 | Каша «4 злака» на молоке

120 | 196,2 | Вареники

15 | 17,9 | Сметана

125 | 164,6 | Йогурт фруктовый

20 | 49,7 | Сухофрукты

180 | 0 | Чай

5 | 1,7 | Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

90 | 354 | Маффин вишневый

125 | 102,8 | Йогурт натуральный

150 | 1 | Фрукт в ассортименте

180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

100/10 | 132 | Помидоры с сыром «Моцарелла»
и соусом «Базилик»

100 | 95 | Салат «Витаминный» с перцем

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 | 211,5 | Суп-крем из брокколи

10 | 27,3 | Гренки

250 | 161,6 | Суп куриный с гречневой лапшой

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 | 383,7 | Отварной язык

100 | 172,4 | Котлета по-домашнему

25 | 18,2 | Соус «Домашний кетчуп»

30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

180 | 248,7 | Гречка отварная

180 | 162,5 | Мини овощи

НАПИТОК

180 | 53,1 | Компот вишневый

180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

60 | 8,4 | Огурец свежий

100 | 278,8 | Бефстроганов

180 | 138,3 | Отварной картофель

180 | 0 | Чай

5 | 1,7 | Лимон

30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 184,1 | Каша гречневая на молоке
100 | 164,6 | Фриттата «Капрезе»
10 | 74,8 | Масло сливочное
20 | 70,8 | Сырная нарезка
20 | 85,5 | Хлеб «Фитнес»
100 | 115 | Творожок фруктовый
180 | 149,3 | Цикорий на молоке
180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 100 | 454,1 | Молочный ломтик
125 | 102,8 | Йогурт натуральный
150 | 1 | Фрукт в ассортименте
180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 85 | 21,3 | Овощная нарезка «Светофор»
100 | 210,3 | Салат «Цезарь» с курицей

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 121,4 | Борщ вегетарианский
15 | 17,9 | Сметана
250 | 225 | Суп-крем из лосося
30 | 81 | Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 192,3 | Котлета из индейки
25 | 109,7 | Соус «Овощной»
120 | 257,4 | Медальоны из говядины

ГАРНИР

- 180 | 306,8 | Картофельное пюре
180 | 108,9 | Брокколи на пару

НАПИТОК

- 180 | 12,8 | Компот с клубникой и черной смородиной
180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Помидор
180 | 305,9 | Спагетти
94 | 180,5 | Отварная сосиска
25 | 18,2 | Соус «Домашний кетчуп»
180 | 0 | Чай





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200	228,2	Каша «Дружба» на молоке
100	293,3	Запеканка творожная
16	17,9	Сметана
20	31,4	Топпинг клубничный
70	488	Улитка с маком
200	140	Йогурт питьевой
180	0	Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

20/30/20	113,8	Тост с форелью и огурцом
20/30/20	102,7	Тост с запеченной индейкой и огурцом
125	102,8	Йогурт натуральный
150		Фрукт в ассортименте
180	0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал |

САЛАТЫ

100	56,6	Салат с редисом и яйцом
100	229,8	Салат «Мимоза»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250	279,5	Суп гороховый с мясом
250	58,7	Минестроне
30	81	Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

75	266,8	Котлета из форели
50	88	Соус «Тартар»и
100	202,2	Гуляш из говядины

ГАРНИР

180	304,7	Рис
180	152,9	Капуста цветная

НАПИТОК

180	55,7	Напиток из сухофруктов
180	2,7	Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

85	15,1	Овощная нарезка
220	424,1	Лазанья мясная
180	0	Чай
5	1,7	Лимон





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 255,3 | Каша пшенная на молоке
100 | 224,2 | Омлет натуральный
100 | 260,9 | Пицца «Детская»
100 | 115 | Творожок фруктовый
20 | 49,7 | Сухофрукты
180 | 149,3 | Цикорий на молоке
180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 30 | 143,8 | Печенье «Мадлен»
125 | 102,8 | Йогурт натуральный
150 | 1 | Фрукт в ассортименте
180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 100 | 95 | Салат «Витаминный» с перцем
100 | 88 | Салат «Оливье» с ветчиной

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 289,5 | Борщ с мясом
15 | 17,9 | Сметана
250 | 219,4 | Суп-крем из тыквы
10 | 27,3 | Гренки

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 120 | 419,1 | Шашлык из свинины
25 | 18,2 | Соус «Домашний кетчуп»
100 | 153,4 | Паприкаш из говядины
30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

- 180 | 272,6 | Овощи гриль
180 | 305,9 | Пенне

НАПИТОК

- 180 | 20 | Компот яблоко-вишня
180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 60 | 3,2 | Перец болгарский
100 | 282,5 | Куриные биточки
25 | 109,7 | Соус «Овощной»
180 | 248,7 | Гречка отварная
180 | 0 | Чай
30 | 63 | Хлеб





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 182,9 | Каша рисовая на молоке
130 | 199,7 | Ролл с форелью с/с и овощами
20 | 49,7 | Сухофрукты
60 | 85,8 | Яйцо отварное
130 | 78 | Угурт
125 | 164,6 | Йогурт фруктовый
180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 80 | 259,5 | Бисквитный рулет
с ягодами
125 | 102,8 | Йогурт натуральный
60 | 44,8 | Фруктовый салат
с голубикой
180 | 32,6 | Лимонад
от шеф-повара

ОБЕД

Выход | Ккал |

САЛАТЫ

- 50 | 20,5 | Морковные палочки
100 | 65,3 | Салат «Греческий»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 101 | Суп из индейки с вермишелью
250 | 161,8 | Суп-крем из цуккини

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 300,3 | Курица в сливочном соусе
100 | 172,4 | Котлета по-домашнему
25 | 18,2 | Соус «Домашний кетчуп»
30 | 81 | Хлеб

ГАРНИР

- 180 | 108,9 | Брокколи на пару
180 | 78,2 | Рис по-тайски

НАПИТОК

- 180 | 15,4 | Напиток из шиповника
180 | 2,7 | Вода с лимоном

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Малосольный огурец
200 | 489,1 | Картофельная
запеканка с мясом
15 | 17,9 | Сметана
180 | 0 | Чай
5 | 1,7 | Лимон
30 | 63 | Хлеб

