



ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 206,5	Каша геркулесовая
100 224,2	Омлет натуральный
20 20	Ветчина
30 81	Хлеб в ассортименте
10 74,8	Масло порционное
180 149,3	Какао
180 0	Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

100/15 258,4/17,9	Пудинг творожный со сметаной
90 55,7	Фруктовое пюре
180 0	Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 70,5	Яблоко
------------	--------

УЖИН

Выход | Ккал |

60 8,4	Огурец нарезка
100 172,4	Котлета по-домашнему
100 131,2	Булгур
180 60,5	Компот из сухофруктов

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 76,4	Салат «Витаминный»
60 91,9	Помидор с сыром «Моцарелла»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200/15 138,6	Борщ с мясом и сметаной
200 304,8	Крем-суп из брокколи
10 27,3	Гренки

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 197,9	Котлета из индейки
100 209,6	Говядина отварная
25 18,2	Домашний кетчуп

ГАРНИР

100 146	Пенне
100 151,5	Овощи гриль
30 81	Хлеб

НАПИТОК

180 1,8	Иван-чай
-----------	----------





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 | 182,9 | Каша рисовая

120 | 178,8 | Блинчики

15/20 | 17,9/48 | со сметаной/джемом

100 | 9,8 | Яблоко запеченое

30 | 81 | Хлеб в ассортименте

10 | 74,8 | Масло порционное

180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

60 | 183,8 | Булочка бриошь

100 | 115 | Творожок

150 | 87 | Молоко

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 | 144 | Банан

УЖИН

Выход | Ккал |

60 | 3,2 | Перец болгарский

120/15 | 214,9 | Пельмени из индейки
со сметаной

180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 | 15,2 | Овощные палочки

100 | 117,6 | Айсберг с индейкой

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200/15 | 193,2 | Бульон куриный с яйцом

200 | 69,8 | Суп овощной

30 | 81 | Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 | 138,4 | Котлета из щуки

100 | 182,4 | Гуляш

ГАРНИР

100 | 145,6 | Гречка отварная

100 | 117,5 | Цветная капуста

30 | 81 | Хлеб

НАПИТОК

180 | 48,2 | Компот из черной смородины





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 279,2	Каша пшенная
100/15 275,7	Сырники из творога со сметаной
30 81	Хлеб в ассортименте
10 74,8	Масло порционное
180 141,5	Цикорий
180 0	Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

50 248,7	Печенье кокосовое
80 57	Фруктовый салат
180 0	Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 70,5	Груша
------------	-------

УЖИН

Выход | Ккал |

50 7	Помидор
100 196,4	Соус "Болоньезе"
100 164,8	Лапша шпинатная
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

100 202,1	Салат из запеченной свеклы
100 104,6	Салат «Оливье»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200 120,6	Уха
200 160,3	Суп фасолевый

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 257,4	Медальон из говядины
110 301,2	Голень куриная

ГАРНИР

100 148,4	Рис
100 232,3	Картофель запеченный
30 81	Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

180 18,9	Компот из вишни
------------	-----------------





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 228,2 | Каша «Дружба»
- 60 | 85,8 | Яйцо отварное
- 20 | 70,8 | Сырная нарезка
- 30 | 81 | Хлеб в ассортименте
- 10 | 74,8 | Масло порционное
- 180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 70 | 387,3 | Кекс творожный
- 210 | 112,8 | Бифилайф
- 180 | 0 | Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 150 | 70,5 | Яблоко

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 20,5 | Морковные палочки
- 75 | 181,3 | Биточек куриный
- 100 | 145,6 | Гречка отварная
- 180 | 18,8 | Компот из яблок с черной смородиной

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

- 60 | 15,2 | Овощные палочки
- 100 | 207,9 | Салат «Мимоза»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 200 | 128,3 | Картофельный суп с индейкой
- 200/15 | 117,1 | Щи зеленые/сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 225,7 | Форель запеченная
- 100 | 249,1 | Бедро запеченное

ГАРНИР

- 100 | 108,6 | Картофельное пюре
- 100 | 82,6 | Мини овощи
- 30 | 81 | Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

- 180 | 15,4 | Компот из шиповника





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 182,5	Каша рисовая
200/15 310,1	Запеканка творожная со сметаной
30 81	Хлеб в ассортименте
10 74,8	Масло порционное
180 0	Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

100/15 409,5	Оладьи со сметаной
200 138	Питьевой йогурт
180 0	Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 144	Банан
-----------	-------

УЖИН

Выход | Ккал |

60 8,4	Огурец нарезка
68 130,6	Сосиска
100 146	Пенне
25 18,2	Домашний кетчуп
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 74,6	Салат «Витаминный»
100 65,3	Салат греческий

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200/15 106,2/17,9	Рассольник с мясом и сметаной
200 94,4	Суп чечевичный

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 278,8	Бефстроганов из говядины
100 214,1	Куриная котлета с сыром

ГАРНИР

100 160	Гречневая лапша
100 42,1	Брокколи на пару
30 81	Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

180 60,5	Компот из сухофруктов
------------	-----------------------





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 199,3	Каша пшеничная
120/15 259,5	Вареники со сметаной
30 81	Хлеб в ассортименте
10 74,8	Масло порционное
180 141,5	Цикорий
180 0	Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

100/20 251,4/48	Сырники с джемом
80 57	Фруктовый салат
180 0	Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 70,5	Груша
------------	-------

УЖИН

Выход | Ккал |

60 3,2	Перец болгарский нарезка
110 301,2	Голень куриная
100 108,6	Картофельное пюре
180 48,2	Компот из черной смородины

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 15,2	Овощные палочки
100 98,7	Салат с кальмаром

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200 129,3	Суп куриный с гречневой лапшой
200/15 129,3	Борщ вегетарианский/сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

120/15 214,9	Пельмени с индейкой со сметаной
100 172,4	Котлета по-домашнему

ГАРНИР

100 67,5	Рис красный
30 81	Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

180 13,8	Компот малиновый
------------	------------------





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 216,8 | Каша кукурузная
- 100 | 224,2 | Омлет натуральный
- 68 | 130,6 | Сосиска
- 30 | 81 | Хлеб в ассортименте
- 10 | 74,8 | Масло порционное
- 180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 70 | 167,1 | Клуб сэндвич
- 90 | 55,7 | Фруктовое пюре
- 150 | 0 | Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 150 | 70,5 | Яблоко

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Помидор нарезка
- 200 | 341 | Плов с курицей
- 180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

- 50 | 20,5 | Морковные палочки
- 100 | 128,6 | Салат витаминный с яблоком

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 200/15 | 177,9 | Щи с мясом и сметаной
- 200/10 | 175,5 | Крем-суп из тыквы
- 10 | 27,3 | Гренки

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 214,1 | Котлета куриная с сыром
- 100/25 | 383,7/18,2 | Язык отварной с кетчупом домашним

ГАРНИР

- 100 | 145,6 | Гречка отварная
- 100 | 108,6 | Картофельное пюре
- 30 | 81 | Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

- 180 | 18,8 | Компот с яблоком и черной смородиной





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 184,1	Каша гречневая
100/20 258,2/7,8	Ньокки из творога с ягодами/ сметана
15 17,9	Сыр в нарезке
20 70,8	Хлеб в ассортименте
30 81	Масло порционное
10 74,8	Чай
180 0	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 144	Банан
-----------	-------

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 15,2	Овощные палочки
100 159,9	Салат «Цезарь» с курицей

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200 47	Суп минestrone
200 201,4	Суп «Снежок» с плавленным сыром

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 229,3	Тефтели из говядины
100 184,1	Бризоль из курицы

ГАРНИР

100 146	Пенне
100 42,1	Брокколи
30 81	Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

180 94,7	Компот из облепихи
------------	--------------------

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

80 316,3	Крендель с сахаром
100 115	Творожок
180 0	Чай

УЖИН

Выход | Ккал |

60 9,7	Овощной микс
75 181,3	Биточки из индейки
100 131,2	Булгур
180 0	Чай





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 279,2	Каша пшенная
120/15 357,6/17,9	Блинчики со сметаной
180 141,5	Цикорий
180 0	Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

100 350,9	Молочный ломтик
180 0	Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 70,5	Груша
------------	-------

УЖИН

Выход | Ккал |

60 8,4	Огурец нарезка
100 182,4	Гуляш
100 145,6	Гречка отварная
180 18,9	Компот из вишни

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 74,6	Салат «Витаминный»
60 91,9	Помидор с моцареллой

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200/15 138,6	Борщ мясной со сметаной
200/10 282,2	Суп пюре кукурузный
27,3	Гренки для супа

ВТОРОЕ БЛЮДО

200 172,4	Котлета по-домашнему
10/25 403,6/104,3	Шницель из индейки с сырным соусом

ГАРНИР

100 272,6	Овощи гриль
30 148,4	Рис
30 81	Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

180 126,1	Компот клубничный
-------------	-------------------





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 | 290,6 | Каша рисовая
на кокосовом молоке

200/20 | 258,4/48 | Пудинг творожный
с джемом

114 | 192,7 | Сэндвич с индейкой и овощами

180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

80 | 257,4 | Мусс ягодный

80 | 57 | Фруктовый салат

180 | 0 | Чай

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 | 70,5 | Яблоко

УЖИН

Выход | Ккал |

60 | 3,2 | Перец болгарский нарезка

100/25 | 401,4/18,2 | Стрипсы куриные
с домашним кетчупом

100 | 190,4 | Кускус

180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 | 15,2 | Овощные палочки

100 | 195,5 | Винегрет

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200 | 136,4 | Суп куриный с яичной лапшой

200 | 129,5 | Суп-пюре из цуккини

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 | 349,1 | Рыба по-павловски

100 | 489,1 | Картофельная запеканка

ГАРНИР

100 | 233,2 | Кукуруза гриль

30 | 81 | Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

180 | 13,8 | Компот из малины

