



## 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 пшеничная
- 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

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 150 | 70,5 | Груша

### ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

- 100 | 202,1 | Салат из запеченой 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

### ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

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

### УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Помидор
- 100 | 196,4 | Соус «Болоньезе»
- 100 | 164,8 | Лапша шпинатная
- 180 | 0 | Чай





## 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 | 185,9 | Суп молочный с вермишелью
- 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 | Питевой 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	

## ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

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

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150   144	Банан
-----------	-------

## УЖИН

Выход | Ккал |

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

## 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 плавленым 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
------------	--------------------





## ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200   279,2	Каша пшеничная
120/15   35,6/17,9	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 цукини

### 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

