



ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 194,1	Каша геркулесовая на молоке
20 31,4	Топпинг клубничный (к каше)
120/15 264,3	Вареники со сметаной
100 348	Сырный лаваш
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
10 27,3	Гренки к супу
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
180 272,6	Мини овощи гриль

НАПИТОК

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

УЖИН

Выход | Ккал |

50 7	Помидор
100 249,1	Куриное запеченное бедро
25 18,2	Соус «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)
75	225,8	Штрудель яблоко/вишня
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		Фрукт
180	32,6	Лимонад
		от Шеф-кондитера

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

100	95	Салат «Витаминный» с перцем
100	85,7	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
100/150	223,9	Бефстроганов
180	244,5	Рис 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
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
100 260	Сырники
15 17,9	Сметана
20 31,4	Топпинг клубничный
90 251,6	Горячие тосты с сыром и ветчиной
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
180 32,6	Лимонад
	от Шеф-кондитера

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

100 98,7	Салат с кальмаром
100 65,3	Салат «Греческий»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 132,7	Рассольник с мясом
250 127,8	Борщ вегетарианский
15 17,9	Сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

100 184,1	Бризоль из птицы
100 225,7	Форель запеченная
50 58,7	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
116 | 219,3 | Сэндвич с индейкой, овощами
250 | 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 | 159,9 | Салат «Цезарь» с курицей

ПЕРВОЕ БЛЮДО

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

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)
120 234,4	Вареники
15 17,9	Сметана
120 313,9	Французский сэндвич
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
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

250/15 167,2	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
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
180 244,5	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»

30/20/20 | 429/628/57 | Индейка запеченная с
горчично-сливочным соусом на тосте

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 | 1 | Фрукт

180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

100 | 69,4 | 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 15 310,1	Запеканка творожная со сметаной
30 85,5	Хлеб «Фитнес»
94 180,5	Сосиски отварные
25 18,2	Соус «Домашний кетчуп»
125 164,6	Йогурт фруктовый
180 149,3	Цикорий на молоке
180 0	Чай

ОБЕД

Выход Ккал	
100 95	САЛАТЫ
100 95	Салат «Витаминный» с перцем
100 97,2	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

ПОЛДНИК

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

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
20/30/20 57/54/50	Тост с форелью с/с и моцареллой
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»
100 207,9	Салат «Мимоза»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 132,7	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
120/15 259,5	Вареники со сметаной
20 49,7	Сухофрукты
70 286,3	Круассан с сыром «Моцарелла»
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
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

60 8,4	Огурец свежий
100 54	Помидоры с сыром «Фета»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 279,5	Суп гороховый с мясом
250 127,8	Борщ вегетарианский
15 17,9	Сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

75 266,8	Котлета из форели
100 202,2	Гуляш из говядины
50 58,7	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
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 | 58,7 | 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
250 | 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
120 | 246,4 | Вареники с картофелем
15 | 17,9 | Сметана
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
180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

- 100 | 69,4 | 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 | 244,7 | Пельмени с индейкой
15 | 17,9 | Сметана
50 | 58,7 | 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 | 260 | Сырники

15 | 17,9 | Сметана

20 | 49,7 | Сухофрукты

30/15/20 | 42,9/48,6/57 | Запеченная индейка с горчично-сливочным соусом на тосте

100 | 115 | Творожок

180 | 0 | Чай

5 | 1,7 | Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

50 | 228,5 | Булочка "Домашняя"

125 | 102,8 | Йогурт натуральный

10 | 74,8 | Масло сливочное

20 | 70,8 | Сырная нарезка

150 | | Фрукт

180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

60 | 8,4 | Огурец свежий

100 | 165,2 | 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 | 244,5 | 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

35/150 | 199 | Кукурузные хлопья с молоком

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 (нарезка)

100 | 126,3 | Салат с адыгейским
сыром, огурцом и перцем

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 | 194,3 | Суп-пюре из цветной капусты

250 | 149,3 | 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
120 203	Вареники
15 17,9	Сметана
125 164,6	Йогурт фруктовый
20 49,7	Сухофрукты
50 107,2	Галлет с рийетом из тунца
180 0	Чай
5 1,7	Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

90 354	Маффин вишневый
125 102,8	Йогурт натуральный
150 1	Фрукт
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

100 262,6	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»
60 226,8	Булочка «Зебра»
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 |

100 350,9	Молочный ломтик
125 102,8	Йогурт натуральный
150 1	Фрукт
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

85 21,3	Овощная нарезка «Светофор»
100 159,9	Салат «Цезарь» с курицей

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 127,8	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	292,1	Запеканка творожная
16	17,9	Сметана
20	31,4	Топпинг клубничный
90	488	Улитка с маковой начинкой
250	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	1	Фрукт
180	0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

100	69,4	Салат с редисом и яйцом
100	207,9	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	58,7	Соус «Тартар»
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
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТЫ**

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

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250 149,3	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
35/15 | 199 | Кукурузные хлопья с молоком
20 | 49,7 | Сухофрукты
130 | 78 | Угурт
125 | 164,6 | Йогурт фруктовый
185 | 1,7 | Чай с лимоном

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-кондитера

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 | 244,5 | 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

