



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

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

НАПИТОК

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

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

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

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Помидор
- 100 | 248,1 | Куриное
запеченное бедро
- 25 | 18,2 | Соус «Домашний кетчуп»
- 180 | 308 | Кускус с кукурузой
- 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

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 | 1 | 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

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

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

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 71 | 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 | Бризол из птицы
- 100 | 225,7 | Форель запеченая
- 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 | 71 | Помидор
- 100 | 292,1 | Шницель из индейки
- 25 | 104,3 | Соус «Сырный»
- 180 | 174,1 | Овощи гриль
- 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 | | 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 |

55		222,8		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		1		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	1	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 пшеничная на молоке
- 20 | 13,3 | Персик (к каше)
- 100 | 164,6 | Фриттата «Капрезе»
- 100 | 115 | Творожок фруктовый
- 180 | 0 | Чай
- 5 | 1,7 | Лимон

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

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

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 219,4 | Крем-суп из тыквы
- 10 | 1 | Гренки
- 250 | 180,4 | Суп картофельный с мясом

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 1 | Куриные биточки
- 100 | 1 | 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	0	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	118,4	Овощи гриль
-----	-------	-------------

НАПИТОК

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

УЖИН

Выход | Ккал |

50	71	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
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

180 356,8	Картофельное пюре
180 108,9	Брокколи на пару

НАПИТОК

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

УЖИН

Выход | Ккал |

50 71	Помидор
100 214,1	Котлета куриная с сыром
25 109,7	Соус «Овощной»
180 304,7	Рис
180 0	Чай
51 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 | 115 | Творожок фруктовый
- 180 | 0 | Чай
- 5 | 1,7 | Лимон

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 50 | 218,1 | Булочка кокосовая
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 150 | 1 | 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 | 305,9 | Птитим
- 180 | 162,5 | Мини овощи

НАПИТОК

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

УЖИН

Выход | Ккал |

- 60 | 3,21 | Перец сладкий
- 220 | 405,91 | 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
- 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 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 | 71 | Малосольный огурец
- 260 | 441,31 | 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 |

- 90 | 464,4 | Миндальный круассан
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 150 | 1 | 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

- 85 | 15,1 | Овощная нарезка
- 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 |

- 50 | 7 | Помидор
- 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 | 1 | 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 | 71 | 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
- 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 | 0 | 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 | 1 | 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
- 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

- 60 | 8,4 | Огурец свежий
- 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

