



## 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

## 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 | 138,3 | Картофель отварной
- 180 | 272,6 | 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 | 1 | Фрукт
- 180 | 0 | Чай

## УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Помидор
- 100 | 249,1 | 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)
- 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 | 1 | 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 | 27,3 | 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

## 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

## ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

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

## 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

## 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 | Бризол из птицы
- 100 | 225,7 | Форель запеченая
- 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

## ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

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

## УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 7 | Помидор
- 100 | 292,1 | Шницель из индейки
- 25 | 104,3 | Соус «Сырный»
- 180 | 272,6 | 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
- 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

## 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

## ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 55 | 222,8 | Круассан классический
- 20 | 48 | Джем
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 150 | 1 | Фрукт
- 150 | 87 | Молоко
- 180 | 0 | Чай

## 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 запеченая с  
горчично-сливочным соусом на тосте

100 | 115 | Творожок фруктовый

180 | 0 | Чай

5 | 1,7 | Лимон

## ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

100 | 350,9 | Молочный ломтик

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	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   272,6	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 | 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
- 200 | 202,2 | Гуляш из говядины
- 50 | 58,7 | Соус «Тартар»
- 30 | 81 | Хлеб

### ГАРНИР

- 180 | 356,8 | Картофельное пюре 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 | 1 | 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 | 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
- 250 | 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
- 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 |

90 | 464,4 | Миндальный круассан

125 | 102,8 | Йогурт натуральный

150 | 1 | 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**

- 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 | 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 |

- 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 | 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 | 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	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	0	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

- 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 | 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

