



ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200	206,5	Каша геркулесовая на молоке
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	261,1/17,9	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	74,6	Салат «Витаминный»
60	91,9	Помидор с сыром «Моцарелла»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200/15	151,8	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	215,5	Овощи гриль
30	81	Хлеб

НАПИТОК

180	0	Чай
-----	---	-----





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

200 182,9	Каша рисовая на молоке
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 |

60 234,7	Булочка бриошь
100 115	Творожок
150 87	Молоко

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

150 144	Банан
-----------	-------

УЖИН

Выход | Ккал |

60 3,2	Перец болгарский
120/15 228,1	Пельмени из индейки со сметаной
180 0	Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТЫ

60 15,2	Овощные палочки
100 132,2	Айсберг с индейкой

ПЕРВОЕ БЛЮДО

200/15 193,2	Бульон куриный с яйцом
200 69,8	Суп овощной

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 на молоке
- 100/15 | 291,1 | 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 |

- 80 | 257,4 | Мусс ягодный
- 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 | 115,5 | 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» на молоке
- 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 |

- 60 | 3,2 | Перец нарезка
- 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 | 229,8 | Салат «Мимоза»

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 200 | 128,3 | Картофельный суп с индейкой
- 200/15 | 94,3 | Щи зеленые/сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

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

ГАРНИР

- 100 | 108,6 | Картофельное пюре
- 100 | 59,1 | Мини овощи
- 30 | 81 | Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

- 180 | 15,4 | Компот из шиповника





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 182,9 | Каша рисовая на молоке
- 200/15 | 330,8 | Запеканка творожная со сметаной
- 30 | 81 | Хлеб в ассортименте
- 10 | 74,8 | Масло порционное
- 180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 100/15 | 422,7 | 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

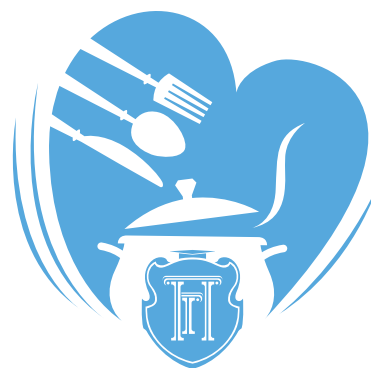
- 100 | 278,8 | Бефстроганов из говядины
- 100 | 214,1 | Куриная котлета с сыром

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 на молоке
- 120/15 | 253,1 | 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 | 52,4 | Салат с кальмаром

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 200 | 129,3 | Суп куриный с гречневой лапшой
- 200/15 | 134,6 | Борщ вегетарианский/сметана

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 120/15 | 228,1 | 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 на молоке
- 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

- 60 | 8,4 | Огурец нарезка
- 100 | 128,6 | Салат витаминный с яблоком

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 200/15 | 191,1 | Щи с мясом и сметаной
- 200/10 | 175,5 | Крем-суп из тыквы
- 10 | 27,3 | Гренки

ВТОРОЕ БЛЮДО

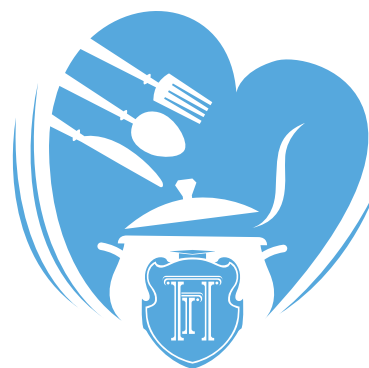
- 100 | 214,1 | Котлета куриная с сыром
- 100/25 | 383,7/18,2 | Язык отварной с кетчупом домашним

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 на молоке
- 100/20 | 258,2/7,8 | Ньокки из творога с ягодами/
15 | 17,9 | сметана
- 20 | 70,8 | Сыр в нарезке
- 30 | 81 | Хлеб в ассортименте
- 10 | 74,8 | Масло порционное
- 180 | 0 | Чай

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 | 183 | 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 | Бризол 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 на молоке
120/15 | 357,6/17,9 | Блинчики со сметаной
180 | 141,5 | Цикорий
180 | 0 | Чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 70 | 351,8 | Молочный коржик
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 | 151,8 | Борщ мясной со сметаной
200/10 | 282,2 | Суп пюре кукурузный
| 27,3 | Гренки для супа

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 172,4 | Котлета по-домашнему
100/25 | 403,6/104,3 | Шницель из индейки с сырным соусом

ГАРНИР

- 100 | 215,5 | Овощи гриль
100 | 148,4 | Рис
30 | 81 | Хлеб в ассортименте

НАПИТОК

- 180 | 126,1 | Компот клубничный





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 182,9 | Каша рисовая на молоке
- 200/20 | 261,1/48 | 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

