



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 | 308 | Кускус с кукурузой
- 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 | 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 | 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 | 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 | Теплый ролл индейка с овощами
- 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 | 20,5 | Морковные палочки
- 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 |

- 60 | 203 | Круассан классический
- 20 | 48 | Джем
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 150 | 1 | Фрукт
- 150 | 87 | Молоко
- 180 | 0 | Чай

УЖИН

Выход | Ккал |

- 50 | 71 | Огурец малосольный
- 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 |

90 | 488 | Улитка с маком

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

ПОЛДНИК

Выход	Ккал	
60	340,9	Ватрушка
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	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

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 с сыром
- 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

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

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 80 | 319,7 | Пирожное «Птичье молоко»
- 125 | 102,8 | Йогурт натуральный
- 80 | 44,8 | Фруктовый салат с голубикой
- 180 | 0 | Чай

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
- 80 | 1 | Булочка с корицей
- 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 | 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 | 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 | 3,21 | 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 мясом
- 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 | 0 | 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 | 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 пшеничная 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
- 140 | | Клуб сэндвич
- 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 | 71 | Малосольный огурец
- 200 | 489,1 | Картофельная запеканка с мясом
- 15 | 17,9 | Сметана
- 180 | 0 | Чай
- 51 | 1,7 | Лимон
- 30 | 63 | Хлеб

