

1 ДЕНЬ понедельник

ЗАВТРАК

200/ Каша рисовая молочная
100/ Творожок
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное, 20/ Сыр
180/15 Чай с сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100/ Фрукты

ОБЕД

Салат

60/ Нарезка:
Редис «Дайкон» + Свежий огурец + помидорки «Черри»
50/ Соус с зеленью и сыром

Первое Блюдо

200/ Суп – лапша с курицей
200 / Суп вегетарианский с фасолью

Второе блюдо

75/25 Гуляш из говядины
110/ Голень куриная

Гарнир

100/ Гречка отварная
100/ Картофельное пюре
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из вишни и свежих яблок

ПОЛДНИК

50/ Булочка «Домашняя»
150/ Молоко
180/ Чай с сахаром

УЖИН

75/ Тефтели в томатном соусе
20/ Болгарский перец
100/ Макароны (спиральки)
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной
180/ Чай с сахаром

2 ДЕНЬ вторник

ЗАВТРАК

200/ Каша молочная «4 злака»
200/ Йогурт питьевой
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное
180/15 Чай сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100/ Фрукты

ОБЕД

Салат

60/Свежий огурец с сыром Фета

Первое блюдо

200/ Суп картофельный с мясом
200/ Щи вегетарианские 15/ сметана

Второе блюдо

100/ Форель с сыром
75/Котлета мясная

Гарнир

50/ Рис красный 50/Рис белый
100/ Рагу овощное с кабачками
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из фруктовой смеси с лимоном

ПОЛДНИК

100/Сырники 15/сметана
200/ Сок Fleur Alpine
30/Печенье «Животные»
180/15 Чай с сахаром

УЖИН

100/Говядина тушеная по-домашнему
100/Картофель запеченный
50/ Нарезка Огурчик малосольный
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром

3 ДЕНЬ среда

ЗАВТРАК

200/ Каша манная молочная
180/ Йогурт
130/ Угурт
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное, 20/ Сыр
180 /15 Чай с сахаром
180/ Какао с молоком

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

120/Фруктовое пюре Fleur Alpine

ОБЕД

Салат

60/ Нарезка свежий огурец +болгарский перец (дольки)
15/ сметана

Первое блюдо

200/ Суп вегетарианский со шпинатом и яйцом 15/ сметана
200/ Рассольник с мясом 15/ сметана

Второе блюдо

75/ Тефтели
100/ Шницель из индейки

Гарнир

100/ Картофельное пюре
100/ Гречка отварная
50/ Соус сырный
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот яблочный с лимоном и курагой

ПОЛДНИК

40/Зефир «Шармель» яблочный + 40/Баранки
180/ Чай с сахаром
150/ Молоко

УЖИН

100/Крупа Кускус отварная
75/25 Гуляш из говядины
50/ Нарезка: Помидорка
180/15 Чай с сахаром
30/ Хлеб пшеничный, 30/Хлеб ржаной

4 ДЕНЬ четверг**ЗАВТРАК**

200/ Суп молочный вермишелевый
100/20 Омлет воздушный с зелёным горошком
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное
180/15 Чай с сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100 / Фрукты

ОБЕД**Салат**

60/ Помидорки «Черри» с сыром «Моцарелла»

Первое блюдо

200/ Суп с курицей и лапшой по-домашнему
200/ Борщ вегетарианский 15/ сметана

Второе блюдо

75/ Биточки куриные (50% филе куриное, 50% бедро куриное)
75/25 Азу из говядины

Гарнир

100/Рис белый
100/Картофель отварной
50/ Соус к гарнирам (зелень, растительное масло, сыр)
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/Компот из свежих яблок

ПОЛДНИК

100/Запеканка творожная 15/сметана 20/джем
20/ Печенье Юбилейное
180/15 Чай с сахаром

УЖИН

150/20 Макароны спагетти с сыром
60/ Огурчик свежий
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром

5 ДЕНЬ пятница

ЗАВТРАК

200/ Каша гречневая с молоком
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное,
25/ Творожный сыр «Альметте» сливочный»
180/15 Чай с сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100/ Фрукты

ОБЕД

Салат

60/ Нарезка огурец + перепелиное яйцо 2шт
100/ Нарезка огурец свежий/15 сметана
20/ зеленый горошек

Первое блюдо

200/ Суп картофельный с мясом
200/ Суп вегетарианский с чечевицей

Второе блюдо:

100/ Рыбное филе в панировке
75/ Котлета мясная

Гарнир

100/ Картофельное пюре
100/ Гречка
25/ Кетчуп «домашний»
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из чёрной смородины с яблоком

ПОЛДНИК

160/ Пудинг «Александров»
50/ Бисквитная полоска
180/15 Чай с сахаром

УЖИН

50/ Рис красный 50/ Рис белый
110/ Голень куриная
15/ Сметана
60/ Нарезка: Морковь
180/15 Чай с сахаром
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

6 ДЕНЬ понедельник

ЗАВТРАК

200/ Каша манная молочная
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное, 20/ Сыр
180/ Йогурт
130/ Угурт
180/15 Чай с сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100 Фрукты

ОБЕД

Салат

60/ Салат «Греческий» с сыром «Фета»

Первое блюдо

200/ Суп с курицей и овощами
200/ Суп – пюре из цветной капусты 15/ гренки

Второе блюдо

75/25 Поджарка по-деревенски
100/ Голень куриная

Гарнир

100 /Рис белый
100/ Гречка отварная
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Морс из клюквы

ПОЛДНИК

100/ Сырники творожные, 20/ Джем, 15/ сметана
180/ Чай с сахаром
30/ Печенье «Животные»
150/ Молоко

УЖИН

100/ Шницель из рубленого мяса (говядина)
100/ Картофельное пюре
60/ Огурчик малосольный
180/15 Чай с сахаром
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

7 ДЕНЬ вторник

ЗАВТРАК

200/ Каша рисовая с молоком
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное, 20/ Сыр
200/ Йогурт питьевой
180/15 Чай с сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100/ Фрукты

ОБЕД

Салат

60/ Нарезка свежий огурец + редис красный 1шт

Первое блюдо

200/ Борщ с мясом 15/ сметана
200/ Суп гороховый вегетарианский

Второе блюдо

100/ Язык отварной
75/ Биточки куриные (50% филе куриное, 50% бедро куриное)

Гарнир

100/ Макароны
100/ Овощное рагу с кабачками
50/ Соус с зеленью и сыром
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из свежих яблок и чёрной смородины

ПОЛДНИК

60/ Булочка «Дорожная»
200/ Сок Fleur Alpine
180/ Чай с сахаром

УЖИН

100/ Гречка отварная
75/25 Гуляш из говядины
50/ Нарезка: Помидорчик
180/15 Чай с сахаром
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

8 ДЕНЬ среда
ЗАВТРАК

200/ Каша гречневая с молоком
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное
30/ Рыба «Семга» слабосоленая
180/15 Чай с сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

120/Фруктовое пюре Fleur Alpine

ОБЕД

Салат

60/Нарезка / Морковь
15/сметана

Первое блюдо

200/Уха из рыбного филе
200/ Суп вегетарианский из свежий овощей

Второе блюдо

100/ Шницель из индейки
75/25 Гуляш из говядины

Гарнир

100/ Капуста тушёная
100/ Картофельное пюре
50/ Соус сливочный
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из вишни с яблоком

ПОЛДНИК

100/ Сырник творожный 20/ Джем
20/Печенье Юбилейное
180/15 Чай с сахаром
150/ Молоко

УЖИН

100/ Рис белый
15/Сметана
75/ Палочки из куриного филе в панировке
20/ Нарезка: Болгарский перец
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром

9 ДЕНЬ четверг

ЗАВТРАК

200/ Каша молочная « 4 злака»
100/Творожок
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное, 20/ Сыр
180/ Чай с сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100/ Фрукты

ОБЕД

Салат

60/ Нарезка: Перец болгарский (дольки) +помидоры «Черри»
15/ сметана

Первое блюдо

200/ Щи с мясом 15/ сметана
200/ Суп - пюре из тыквы

Второе блюдо

100/ «Шашлычок» из куриного бедра
75/Биточки рыбные (рыба Палтус +Хек)

Гарнир

100/Картофель отварной с зеленью
100/ Гречка отварная
30/ Хлеб пшеничный, 30/Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из сухофруктов

ПОЛДНИК

30/Печенье «Венское»
160/Пудинг «Александров»
180/15 Чай с сахаром

УЖИН

150/Макароны спагетти 20/Сыр
75/Мясо рубленое (говядина)
60/ Огурчик свежий
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

10 ДЕНЬ пятница

ЗАВТРАК

200/ Суп молочный вермишелевый
100/ Омлет воздушный с ветчиной
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное
180/15 Чай сахаром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100/ Фрукты

ОБЕД

Салат

Нарезка: 60/ Свежий огурец
Нарезка: 100/ Огурчик свежий 15/ сметана
20/зеленый горошек

Первое блюдо

200/ Бульон куриный 15/гренки
200/ Суп вегетарианский с фасолью

Второе блюдо

75/25 Азу из говядины
75/Котлета из индейки

Гарнир

100/ Крупа КусКус отварная
100/ Картофельное пюре
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Морс из ягод

ПОЛДНИК

60/Булочка «Снежинка»
180/15 Чай с сахаром
150/Молоко

УЖИН

75/Котлета мясная (говядина)
100/Гречка 15/ Сметана
50/ Помидорки «Черри»
30/ Хлеб пшеничный, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром