

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

200/5 Каша рисовая молочная
180/ Йогурт «Валио»
130/ «Угурт»
100/ Запеканка творожная, 15/ Сметана, 20/ Джем
180/15 Чай с сахаром
7/ Лимон к чаю
150/ Фрукт
180/ Сок фруктовый

ОБЕД

Салат

100/ Греческий

Первое блюдо

250/ Суп овощной из баранины с фасолью
250 / Щи вегетарианские с квашеной капустой 15/ сметана

Второе блюдо

75/25 Гуляш из говядины

110/ Бедро куриное

Гарнир

150/ Гречка отварная

150/ Картофельное пюре

30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из вишни

ПОЛДНИК

100/ Булочка «Домашняя»

180/ Молоко

150/ Фрукт

180/15 Чай с сахаром

160/ Пудинг «Александров»

УЖИН

200/ Паприкаш

50/ Огурчик малосольный

30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

180/15 Чай с сахаром

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

- 200/ Каша молочная «4 злака»
- 50/ Сырок творожный «Александров»
- 30/15/5 Бутерброд с красной икрой и сливочным маслом
- 20/ Сухофрукты (курага, финики)
- 180/15 Чай с сахаром
- 7/ Лимон к чаю
- 150/ Фрукт
- 180/ Сок фруктовый

ОБЕД

Салат

- 100/ Помидорки «Черри» с огурцом 15/ сметана

Первое блюдо

- 250/ Суп – крем куриный 15/ гренки
- 250/ Щи вегетарианские со шпинатом 15/ сметана

Второе блюдо

- 100/ Форель с сыром
- 100/ Шашлык из куриного бедра

Гарнир

- 150/ Рис
- 150/ Рагу овощное
- 30/ Хлеб пшеничный с отрубями , 30/ Хлеб ржаной

Напиток

- 180/ Компот из фруктовой смеси с лимоном

ПОЛДНИК

- 100/Слойка с кокосовой начинкой
- 180/ Сок фруктовый
- 150/ Фрукт
- 180/15 Чай с сахаром
- 180/ Йогурт «Валио»
- 130/ «Угурт»

УЖИН

- 100/ Люля – Кебаб (говядина)
- 60/ Нарезка: перец болгарский
- 150/ Картофель запечённый
- 25/ Кетчуп «Домашний»
- 30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
- 180/15 Чай с сахаром

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

200/ Каша пшенная с тыквой
100/ Суфле творожное 20/Сгущенное молоко, 15/ Сметана
30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное порционное, 20/ Сыр
180/ Какао с молоком
180/15 Чай с сахаром
7/ Лимон к чаю
150/ Фрукт

ОБЕД

Салат

100 / Свежий огурец с сыром «Фета»
10/ Оливковое масло с зеленью

Первое блюдо

250/ Суп - пюре из Нута
250/15 Рассольник с мясом

Второе блюдо

100/ Язык отварной
100/ Шницель из индейки

Гарнир

150/ Макароны
150/ Тушёная капуста
50/ Соус сырный
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот яблочный с лимоном и курагой

ПОЛДНИК

90/ Булочка «Сметанник»
180/ Молоко
20/ Шоколад «Аленка»
150/ Фрукт
180/15 Чай с сахаром

УЖИН

200 / Плов с бараниной
50/ Нарезка: Помидорка
180/15 Чай черный с сахаром
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

200/ Суп молочный вермишелевый
180/ Йогурт «Валио»
100/ Пицца «по- домашнему»
(ветчина +сыр + помидорки)
180/15 Чай с сахаром
7/ Лимон к чаю
150/ Фрукт

ОБЕД

Салат

100/ Помидорки «Черри» с сыром « Моцарелла»

Первое блюдо

250/ Суп - лапша с курицей
250/ Щи вегетарианские из свежей капусты 15/ Сметана

Второе блюдо

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

Гарнир

150/ Рис с овощами
150/ Гречка отварная
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Морс из клюквы

ПОЛДНИК

80/ Эклер
180/ Сок фруктовый
180/15 Чай с сахаром
150/ Фрукт
130/ «Угурт», 25/ соус ягодный

УЖИН

100 / Рулет мясной
(50% куриное филе, 50% говядина)
25/ Соус овощной (сливки, лук, морковь, перец)
150/Картофельное пюре
50 / Огурчик свежий
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром



5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

- 200/ Каша «Дружба»
- 20/ Сухофрукты
- 30/ Хлеб пшеничный, 10/ Масло сливочное порционное
- 100/ Пудинг творожный, 15/ Сметана
- 180/15 Чай с сахаром
- 7/ Лимон к чаю
- 150/ Фрукт
- 180/ Сок фруктовый

ОБЕД

Салат

- 100/ Нарезка: Редис со свежим огурцом, листьями салата и помидорками «Черри»
- 10/ Масло растительное с зеленью

Первое блюдо

- 250/ Солянка сборная мясная 15/ сметана
- 250/ Борщ вегетарианский 15/ Сметана

Второе блюдо

- 100/ Рыбное филе в панировке
- 100/ Куриное филе в сливочном соусе

Гарнир

- 150/ Картофельное пюре
- 150/ Макароны
- 25/ Кетчуп «Домашний»
- 30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

- 180/ Компот из чёрной смородины

ПОЛДНИК

- 130/20 Сырный пирог с ягодным соусом
- 180/ Кефир
- 150/ Фрукт
- 180/15 Чай с сахаром
- 160/ Пудинг «Александров»

УЖИН

- 250/ Запеканка с мясом и макаронами
- 60/ Нарезка: Морковь + сельдерей
- 30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
- 180/15 Чай с сахаром

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

100/ Запеканка творожная, 20/ Джем
35/150 Хлопья с молоком
180/ Какао с молоком
180/15 Чай с сахаром
7/ Лимон к чаю
150/ Фрукт

ОБЕД

Салат

100/ Нарезка: Помидорки «Черри» с сыром «Фета»
10/ Оливковое масло с зеленью

Первое блюдо

250/15 Бульон куриный с гренками
250/ Суп - пюре из цветной капусты

Второе блюдо

75/25 Поджарка по-деревенски
75/ Котлета из индейки

Гарнир

150/ Рис
150/ Капуста тушёная
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Морс из клюквы

ПОЛДНИК

125/ Ромовая Баба
180/15 Чай с сахаром
180/ Молоко
150/ Фрукт
180/ Йогурт «Валио»
130/ «Угурт»

УЖИН

100/ Шницель мясной рубленный
60/ Огурец свежий
150/ Картофельное пюре
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

- 200/ Каша гречневая с молоком
- 140/ Мини – бургер
(булочка пшеничная, говядина, сыр, помидорка)
- 160/ Пудинг «Александров»
- 180/15 Чай с сахаром
- 7/ Лимон к чаю
- 150/ Фрукт
- 180/ Сок фруктовый

ОБЕД

Салат

- 100 / Нарезка: Огурец с помидорами «Черри» 15/ сметана

Первое блюдо

- 250/ Борщ с мясом 15/сметана
- 250/ Суп-пюре гороховый 15/ гренки

Второе блюдо

- 100/ Котлета мясная
(говядина 60%, баранина 40%)
- 100/ Язык отварной

Гарнир

- 150/ Картофельное пюре
- 150/ Гречка отварная
- 25 / Соус овощной
- 30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

- 180/ Компот из яблок и чёрной смородины

ПОЛДНИК

- 80/ Крендель сахарный
- 180/ Сок фруктовый
- 150/ Фрукт
- 180/15 Чай с сахаром

УЖИН

- 100/ Отбивная из говядины
- 150/ Макароны
- 25/ Кетчуп
- 50/ Нарезка: Помидорчик
- 30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
- 180/15 Чай с сахаром

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

200/ Каша рисовая молочная
100/ Суфле творожное, 20/ сгущённое молоко, 15/ сметана
180/15 Чай с сахаром
7/ Лимон к чаю
150/ Фрукт
180/ Сок фруктовый

ОБЕД

Салат

100/ Помидорки «Черри» с сыром «Моцарелла»

Первое блюдо

250/ Рыбная уха
250/ Суп - пюре из брокколи

Второе блюдо

100/ Шницель из индейки
75/ Котлета мясная

Гарнир

150/ Рагу овощное
150/ Макароны
50/ Соус сырный
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот из вишни

ПОЛДНИК

150/ Шоколадное наслаждение
180/15 Чай с сахаром
150/ Фрукт
180/ Йогурт «Валио»
130/ «Угурт»

УЖИН

75/25 Гуляш из говядины
150/ Рис
60/ Нарезка: Болгарский перец
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

200/ Каша молочная «4 злака»
20/ Сухофрукты (курага, финики)
115/ Рулет с сыром и ветчиной
180/15 Чай с сахаром
7/ Лимон к чаю
150/ Фрукт

ОБЕД

Салат

100/ Салат «Греческий»
10/ Масло оливковое с зеленью

Первое блюдо

250/ Солянка сборная мясная 15/ Сметана
250/ Суп - пюре из тыквы

Второе блюдо

100/ Форель запечённая
110/ Бедро куриное
50/ Соус «Бешамель»

Гарнир

150/ Овощная смесь с рисом
150/ Гречка отварная
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Компот фруктовое ассорти

ПОЛДНИК

130/ Капкейк
180/15 Чай с сахаром
150/ Фрукт
180 /Йогурт «Валио»
130/ «Угурт»

УЖИН

150/50 Макароны с сыром
75/ Мясо рубленое
50/ Малосольный огурец
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

200/ Манная каша
100/ Пудинг творожный, 20/ Стущённое молоко, 15/ Сметана
180/ Сок фруктовый
180/15 Чай с сахаром
7/ Лимон к чаю
150/ Фрукт

ОБЕД

Салат

100/ Свежий огурец с Брынзой
10/ зелёное масло

Первое Блюдо

250/ Суп вегетарианский с чечевицей
250/ Суп-крем куриный

Второе Блюдо

75/25 Гуляш из говядины
100 / Котлета «по-домашнему»
(50% куриное филе, 50% говядина)

Гарнир

150/ Картофельное пюре
150/ Макароны отварные
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной

Напиток

180/ Морс из ягод

ПОЛДНИК

150/ Муссовое пирожное
(ягоды, фруктовый мусс, желе)
50/ Сырок творожный «Александров»
150/ Фрукт
180/15 Чай с сахаром
180/ Кисломолочный напиток «Снежок»

УЖИН

100/ «Кордон Блю» с ветчиной и сыром
50/ Нарезка: Помидорка
100/ Гречка
50/ Соус сырный
30/ Хлеб пшеничный с отрубями, 30/ Хлеб ржаной
180/15 Чай с сахаром