



Завтрак

200/ Каша геркулесовая на молоке
120/15 Вареники творожные со сметаной
35/150 Кукурузные хлопья с молоком
125/ Йогурт фруктовый
180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

85/ Овощная нарезка
100/ Салат "Оливье" с ветчиной

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/10 Крем-суп из брокколи с гренками
250/ Уха

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Гуляш из говядины
100/ Котлета куриная с сыром
25/ Соус "Овощной"
30/ Хлеб

ГАРНИР

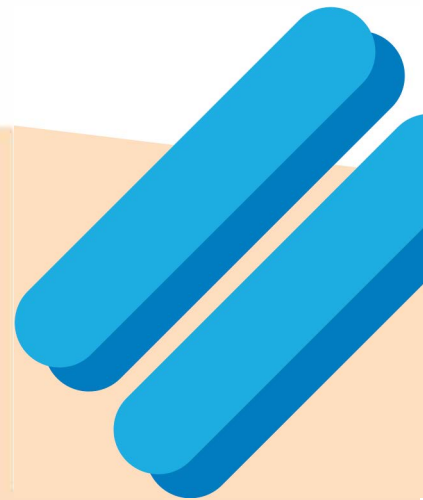
180/ Картофель отварной
180/ Мини овощи гриль

НАПИТОК

180/ Морс
180/ Вода с лимоном

Полдник

100/ Сочник с творогом
125/ Йогурт натуральный
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Чай



Ужин

50/ Помидор (нарезка)
100/ Куриное запеченное бедро
25/ Соус "Домашний кетчуп"
180/ Булгур с овощами
180/5 Чай с лимоном
30/ Хлеб



Завтрак

- 200/20 Каша "Дружба" на молоке с курагой
- 100/ Омлет натуральный
- 80/ Грушевый пирог
- 20/ Кукуруза сладкая
- 100/ Творожок фруктовый
- 180/ Чай
- 180/ Цикорий на молоке

Обед

САЛАТЫ

- 100/ Салат "Витаминный"
- 100/ Салат "Нисуаз" с тунцом

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/ Суп куриный с гречневой лапшой
- 250/ Минестроне
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100/ Котлета из щуки
- 25/ Соус "Домашний кетчуп"
- 100/ Соус "Болоньезе"

ГАРНИР

- 180/ Спагетти
- 180/ Брокколи отварная

НАПИТОК

- 180/ Компот из сухофруктов
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 20/20/20/15 Хлеб тостовый, ветчина, сыр, салат айсберг
- 125/ Йогурт натуральный
- 150/ Фрукт в ассортименте
- 180/ Лимонад от Шеф-кондитера

Ужин

- 60/ Перец болгарский (нарезка)
- 150/ Пельмени с индейкой
- 15/ Сметана
- 180/ Компот вишневый
- 30/ Хлеб



Завтрак

200/20 Кукурузная каша на молоке с курагой
100/ Пицца "4 сыра"
60/ Отварное яйцо
125/ Йогурт фруктовый
130/ Угурт
180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

85/ Овощная нарезка
100/10 Помидоры с сыром "Моцарелла" и соусом
"Базилик"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/15 Борщ вегетарианский со сметаной
250/ Суп гороховый с мясом
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

110/ Голень куриная
100/ Котлета по-Домашнему
25/ Соус "Домашний кетчуп"

ГАРНИР

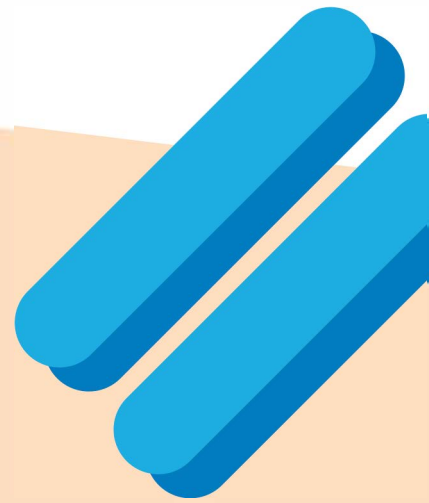
180/ Гречка отварная
180/ Овощи гриль

НАПИТОК

180/ Компот малиновый
180/ Вода с лимоном

Полдник

70/ Кекс
125/ Йогур натуральный
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Чай



Ужин

50/ Малосольный огурец
200/ Картофельная запеканка с мясом
15/ Сметана
180/5 Чай с лимоном
30/ Хлеб



Завтрак

200/ Каша пшеничная на молоке
100/ Сырники
15/ Сметана
90/ Горячие тосты с сыром и ветчиной
100/ Творожок фруктовый
180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

60/ Морковь (нарезка)
100/ Салат "Греческий"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/ Рассольник с мясом
250/15 Суп щавелевый со сметаной
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Бризоль из птицы
100/ Форель запеченная
50/ Соус "Тартар"

ГАРНИР

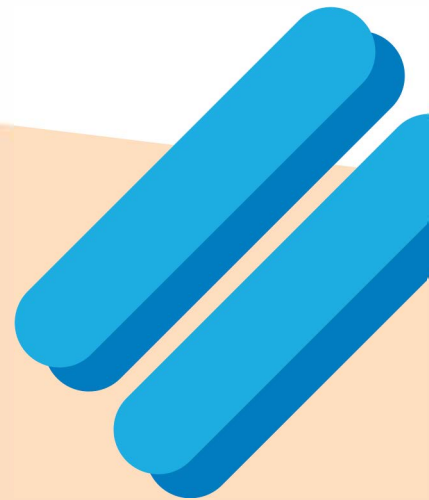
180/ Рис по-Тайски
180/ Цветная капуста с сыром

НАПИТОК

180/ Компот вишневый
180/ Вода с лимоном

Полдник

90/ Пирог "Зебра"
125/ Йогурт натуральный
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Лимонад от Шеф-кондитера



Ужин

100/ Шницель из индейки
25/ Соус "Сырный"
50/ Помидоры черри
180/ Кукуруза гриль
180/ Напиток из шиповника
30/ Хлеб



Завтрак

- 200/ Каша рисовая на молоке
- 20/ Курага
- 120/15 Блины со сметаной
- 50/ Печенье творожное
- 250/ Йогурт питьевой
- 180/ Чай
- 180/ Цикорий на молоке

Обед

САЛАТЫ

- 85/ Овощная нарезка
- 100/ Салат "Цезарь" с курицей

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/ Суп из индейки с вермишелью
- 250/ Суп-крем из тыквы
- 10/ Гренки
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 120/ Медальоны из говядины
- 100/ Стрипсы куриные
- 50/ Соус "Сырный"

ГАРНИР

- 180/ Картофельное пюре
- 180/ Рататуй с сыром "Моцарелла"

НАПИТОК

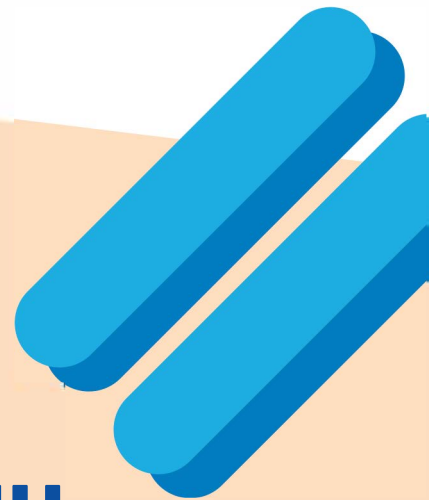
- 180/ Напиток из шиповника
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 20/30/20 Хлеб тостовый, форель, сыр "Моцарелла"
- 125/ Йогурт натуральный
- 160/ Фруктовый салат
- 180/ Чай

Ужин

- 60/ Огурец (нарезка)
- 100/ Куриные биточки
- 25/ Соус "Домашний кетчуп"
- 180/ Гречка отварная
- 180/5 Чай с лимоном
- 30/ Хлеб





Завтрак

- 200/ Каша "4 злака" на молоке
- 120/15 Вареники с грушей и сметаной
- 100/ Творожок фруктовый
- 180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

- 100/ Салат "Витаминный"
- 100/ Салат с адыгейским сыром, перцем болгарским и огурцом

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/15 Борщ с мясом и сметаной
- 250/ Суп фасолевый вегетарианский
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100/ Рыба по-Павловски
- 25/ Соус "Овощной"
- 100/ Паприкаш из говядины

ГАРНИР

- 180/ Пенне
- 180/ Брокколи на пару

НАПИТОК

- 180/ Компот из черной смородины
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 60/ Печенье "Любимое"
- 125/ Натуральный йогурт
- 150/ Фрукт в ассортименте
- 150/ Молоко
- 180/ Чай

Ужин

- 50/ Малосольный огурец
- 200/ Картофельная запеканка с мясом
- 180/ Иван чай
- 30/ Хлеб



Завтрак

- 200/ Каша гречневая на молоке
- 100/ Пицца "4 сыра"
- 150/35 Кукурузные хлопья с молоком
- 125/ Йогурт фруктовый
- 180/ Цикорий на молоке
- 180/ Чай

Обед

САЛАТЫ

- 85/ Овощная нарезка
- 100/ Винегрет

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/Суп-крем из брокколи
- 10/Сухарики
- 250/ Суп куриный с яичной лапшой
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100/ Шницель из говядины
- 100/ Чахохбили из курицы
- 50 /Соус "Сырный"

ГАРНИР

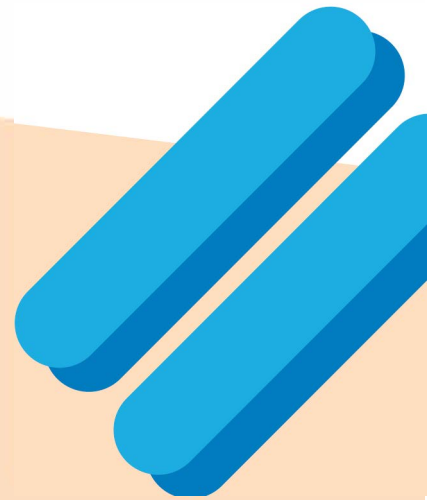
- 180/ Овощи мини
- 180/ Рис по-тайски

НАПИТОК

- 180/ Компот яблоко с вишней
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 20/20/20 Хлеб тостовый, форель/ветчина
- 125/ Натуральный йогурт
- 150/ Фрукт в ассортименте
- 180/ Чай



Ужин

- 60/ Огурец (нарезка)
- 150/ Пельмени с индейкой
- 15/ Сметана
- 180/5 Чай с лимоном
- 30/ Хлеб



Завтрак

200/20 Каша пшенная на молоке с курагой
100/ Фриттата "Капрезе"
20/ Ветчина (нарезка)
10/ Масло сливочное
20/ Хлеб тостовый
100/ Творожок фруктовый
180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

60/ Морковь нарезка
100/ Салат "Столичный"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/10 Суп-крем из тыквы с гренками
250/ Суп картофельный с мясом
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Куриные биточки
100/ Отварной язык
25/ Соус "Овощной"

ГАРНИР

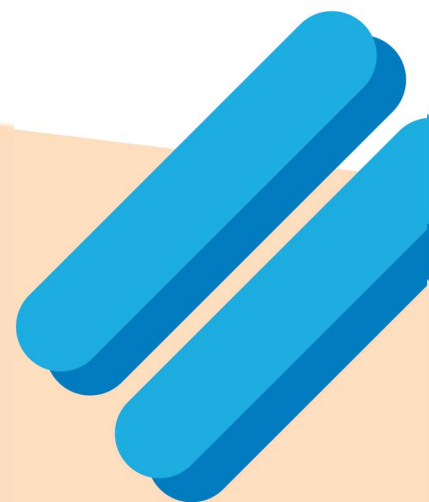
180/ Цветная капуста с сыром
180/ Пюре картофельное

НАПИТОК

180/ Компот ягодный
180/ Вода с лимоном

Полдник

70/20 Чизкейк с клубничным соусом
125/ Натуральный йогурт
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Чай



Ужин

60/ Перец болгарский (нарезка)
100/ Гуляш
180/ Гречка отварная
180/ Компот малиновый
30/ Хлеб



Завтрак

- 200/20 Каша кукурузная на молоке с курагой
- 100/15 Запеканка творожная со сметаной
- 20/ Сыр (нарезка)
- 30/ Хлеб "Фитнес"
- 10/ Масло сливочное порционное
- 125/ Йогурт фруктовый
- 180/Цикорий на молоке
- 180 /Чай

Обед

САЛАТЫ

- 85/ Овощная нарезка
- 100/ Баклажан запеченный с болгарским перцем и сыром "Фетакса"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/ Минестроне
- 250/ Уха
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 120/ Медальоны из говядины
- 100/ Бризол из курицы
- 25/ Соус "Домашний кетчуп"

ГАРНИР

- 180/ Кускус с овощами
- 180/ Рататуй с сыром "Моцарелла"

НАПИТОК

- 180/ Компот из сухофруктов
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 60/ Ватрушка
- 125/ Натуральный йогурт
- 150/ Фрукт в ассортименте
- 180/ Лимонад от шеф-кондитера

Ужин

- 60/ Огурец(нарезка)
- 100/ Куриная котлета с сыром
- 180/ Булгур с овощами
- 25/ Соус "Овощной"
- 180/5 Чай с лимоном
- 30/ Хлеб



Завтрак

- 200/ Каша рисовая на молоке
- 120/15 Блины со сметаной
- 35/150 Кукурузные хлопья с молоком
- 125/ Йогурт фруктовый
- 180/5 Чай с лимоном
- 150/ Молоко

Обед

САЛАТЫ

- 85/ Овощная нарезка "Светофор"
- 100/ Салат "Мимоза"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/15 Рассольник с мясом и сметаной
- 250/10 Суп-пюре из цветной капусты с гренками
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100/ Котлета по-домашнему
- 220/ Лазанья с мясом
- 25/ Соус "Домашний кетчуп"

ГАРНИР

- 180/ Овощи гриль

НАПИТОК

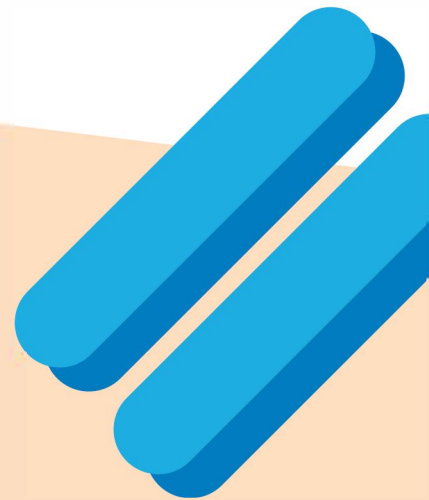
- 180/ Иван чай
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 70/ Пирожное "Полоска"
- 125/ Натуральный йогурт
- 160/ Фруктовый салат
- 180/ Чай

Ужин

- 50/ Малосольный огурец
- 100/ Бефстроганов
- 180/ Картофель отварной с зеленью
- 180/ Иван чай
- 30/ Хлеб





Завтрак

- 200/ Гречневая каша на молоке
- 120/15 Вареники творожные со сметаной
- 20/ Сыр (нарезка)
- 30/ Хлеб "Фитнес"
- 10/ Масло сливочное
- 125/ Йогурт фруктовый
- 180/ Цикорий на молоке
- 180/ Чай

Обед

САЛАТЫ

- 85/ Овощная нарезка
- 100/ Помидоры с сыром "Фета"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/ Суп гороховый с мясом
- 250/ Суп-крем из тыквы
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 75/ Котлета из форели
- 50/ Соус "Тартар"
- 100/ Гуляш из говядины

ГАРНИР

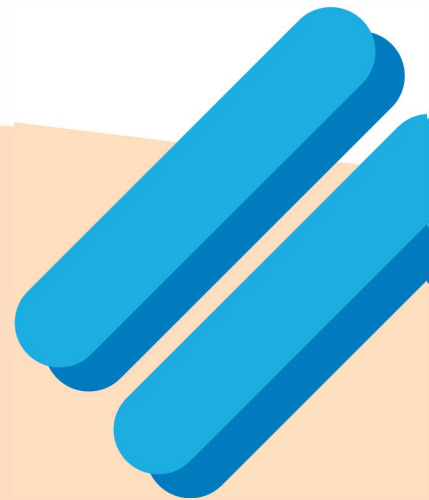
- 180/ Гречка отварная
- 180/ Брокколи на пару

НАПИТОК

- 180/ Компот из малины
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 90/ Пирожок с клубникой
- 125/ Фруктовый йогурт
- 150/ Фрукт в ассортименте
- 180/ Чай



Ужин

- 50/ Помидор (нарезка)
- 100/ Котлета куриная с сыром
- 180/ Кускус с овощами
- 25/ Соус "Овощной"
- 80/ Чай с лимоном
- 30/ Хлеб



Завтрак

- 200/20 Геркулесовая каша на молоке с финиками
- 100/ Омлет натуральный
- 20/ Сыр (нарезка)
- 20/ Кукуруза сладкая
- 30/ Хлеб "Фитнес"
- 10/ Масло сливочное
- 100/ Творожок фруктовый
- 180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

- 100/ Витаминный салат
- 100/ "Винегрет"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/ Бульон куриный с яичной лапшой
- 250/15 Суп щавелевый со сметаной
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100/ Курица в сливочном соусе
- 100/ Рыба по-Павловски
- 50/ Соус "Тартар"

ГАРНИР

- 180/ Пенне
- 180/ Мини овощи

НАПИТОК

- 180/Морс
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 50/ Булочка кокосовая
- 125/ Йогурт натуральный
- 150/ Фрукт в ассортименте
- 180/ Лимонад от шеф-кондитера

Ужин

- 60/ Перец болгарский (нарезка)
- 100/ Стрипсы куриные
- 50/ Соус "Сырный"
- 180/ Кукуруза гриль
- 180/ Компот из сухофруктов
- 30/ Хлеб



Завтрак

- 200/20 Каша "Дружба" на молоке с курагой
- 100/15 Оладьи со сметаной
- 35/150 Кукурузные хлопья с молоком
- 250/ Йогурт питьевой
- 130/ Угурт
- 180/ Цикорий на молоке
- 180/ Чай

Обед

САЛАТЫ

- 100/ Салат с огурцом, редисом и яйцом
- 100/ Салат с адыгейским сыром, перцем болгарским и огурцом

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250/ Минестроне
- 250/ Суп картофельный с мясом
- 30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100/ Запеченная форель
- 50/ Соус "Тартар"
- 150/15 Пельмени с индейкой со сметаной

ГАРНИР

- 180/ Цветная капуста с сыром

НАПИТОК

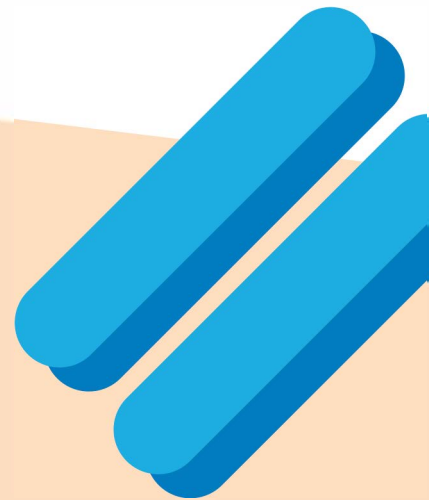
- 180/ Холодный фруктовый чай
- 180/ Вода с лимоном

Полдник

- 100/ Пирог "Вишенка"
- 125/ Йогурт натуральный
- 150/ Фрукт в ассортименте
- 180/ Чай

Ужин

- 50/ Малосольный огурец
- 260/ Жаркое по-домашнему
- 180/5 Чай с лимоном
- 30/ Хлеб





Завтрак

200/ Пшеничная каша на молоке

100/ Сырники

15/ Сметана

100/ Сырный лаваш

35/150 Мюсли с молоком

100/ Творожок

180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

85/ Овощная нарезка

100/ Салат "Цезарь" с форелью с/с

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/ Суп куриный с клецками

250/ Суп из чечевицы

30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Шницель из индейки

25/ Соус "Сырный"

100/ Азу из говядины

ГАРНИР

180/ Рататуй с сыром "Моцарелла"

180/ Гречка отварная

НАПИТОК

180/ Компот из черной смородиной

180/ Вода с лимоном

Полдник

20/20/20/ Хлеб тостовый, сырная нарезка, ветчина

125/ Йогурт натуральный

150/ Фрукт в ассортименте

180/ Чай

Ужин

60/ Перец болгарский (нарезка)

100/180 Спагетти "Болоньезе"

180/ Малиновый компот

30/ Хлеб



Завтрак

200/20 Кукурузная каша на молоке с курагой
100/ Пицца сыр/ветчина
35/150 Кукурузные хлопья с молоком
60/ Отварное яйцо
125/ Йогурт фруктовый
180/Цикорий на молоке
180/ Чай

Обед

САЛАТЫ

60/ Огурец (нарезка)
100/ Салат "Греческий"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/ Суп фасолевый вегетарианский
250/15 Борщ с мясом и сметаной
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Наггетсы из птицы
100/ Паприкаш из говядины
25/ Соус "Овощной"

ГАРНИР

180/ Картофельные дольки
180/ Брокколи на пару

НАПИТОК

180/ Иван чай
180/ Вода с лимоном

Полдник

30/ Печенье "Мадлен"
125/ Йогурт натуральный
160/ Фруктовый салат
180/ Чай

Ужин

50/ Помидоры (нарезка)
220/ Лазанья с индейкой
180/5 Чай с лимоном
30/ Хлеб



Завтрак

200/ Каша "4 злака" на молоке
120/15 Вареники со сметаной
125/ Йогурт фруктовый
90/ Маффин вишневый
180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

100/10 Помидоры с сыром "Моцарелла"
и соусом "Базилик"
100/ Салат "Витаминный"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/ Суп-крем из брокколи
250/ Суп куриный с гречневой лапшой
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Язык отварной
100/ Котлета по-домашнему
25/ Соус "Домашний кетчуп"

ГАРНИР

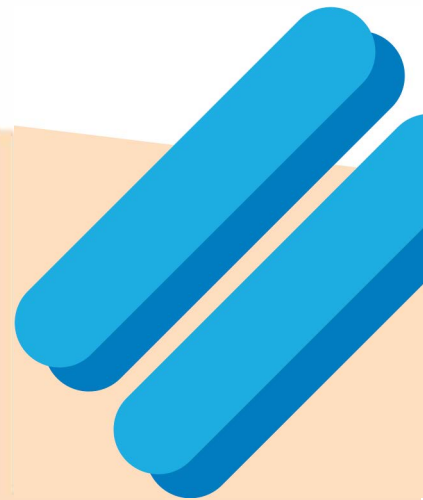
180/ Гречка отварная
180/ Мини овощи

НАПИТОК

180/ Компот вишневый
180/ Вода с лимоном

Полдник

60/ Печенье "Любимое"
125/ Йогурт натуральный
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Чай



Ужин

60/ Огурец (нарезка)
220/ Лазанья мясная
180/5 Чай с лимоном
30/ Хлеб



Завтрак

200/ Каша гречневая на молоке
100/ Фриттата "Капрезе"
60/ Булочка "Зебра"
100/ Творожок фруктовый
180/ Цикорий на молоке
180/ Чай

Обед

САЛАТЫ

85/ Овощная нарезка
100/ Салат "Цезарь" с курицей

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/ Борщ вегетарианский
15/ Сметана
250/ Уха
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Котлета из индейки
25/ Соус "Овощной"
120/ Медальон из говядины

ГАРНИР

180/ Картофельное пюре
180/ Брокколи на пару

НАПИТОК

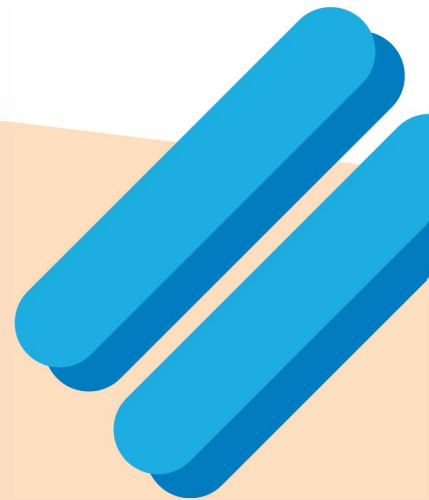
180/ Компот с клубникой и черной смородиной
180/ Вода с лимоном

Полдник

50/ Печенье кокосовое
125/ Йогурт натуральный
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Чай

Ужин

60/ Морковь (нарезка)
150/ Пельмени с индейкой
15/ Сметана
180/ Морс
30/ Хлеб





Завтрак

200/20 Каша "Дружба" на молоке с курагой
100/15 Запеканка творожная со сметаной
20/ Сыр (нарезка)
10/ Масло сливочное
30/ Хлеб "Фитнес"
250/ Йогурт питьевой
180/5 Чай с лимоном

Обед

САЛАТЫ

60/ Перец болгарский нарезка
100/ Салат "Мимоза"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/ Суп гороховый с мясом
250/ Минестроне
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

75/ Котлета из форели
50/ Соус "Тартар"
100/ Гуляш из говядины

ГАРНИР

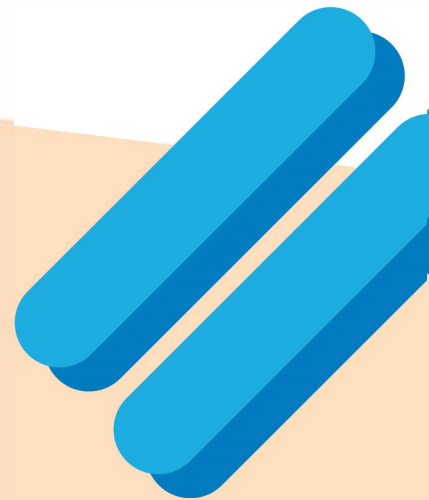
180/ Гречка
180/ Капуста цветная

НАПИТОК

180/ Напиток из сухофруктов
180/ Вода с лимоном

Полдник

20/30/20/20 Хлеб тостовый,
форель/ветчина, огурец
125/ Йогурт натуральный
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Чай



Ужин

50/ Помидор (нарезка)
100/ Бефстроганов
180/ Картофель отварной
180/5 Чай с лимоном
30/ Хлеб



Завтрак

200/ Каша пшенная на молоке
100/ Омлет натуральный
100/ Пицца "4 сыра"
100/ Творожок фруктовый
180/ Цикорий на молоке
180/ Чай

Обед

САЛАТЫ

60/ Огурец нарезка
100/ Салат "Оливье" с ветчиной

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/15 Борщ с мясом и сметаной
250/10 Суп-крем из тыквы с гренками
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

100/ Шницель из свинины
50/ Соус "Овощной"
100/ Паприкаш из говядины

ГАРНИР

180/ Рататуй с сыром "Моцарелла"
180/ Рис по-Тайски

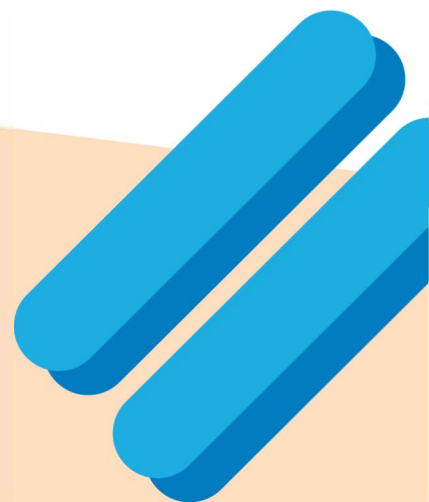
НАПИТОК

180/ Компот яблоко-вишня
180/ Вода с лимоном



Полдник

30/ Печенье "Мадлен"
125/ Йогурт натуральный
150/ Фрукт в ассортименте
180/ Чай



Ужин

60/ Перец болгарский (нарезка)
100/ Куриные биточки
25/ Соус "Домашний кетчуп"
180/ Кускус с овощами
180/ Фруктовый холодный чай
30/ Хлеб



Завтрак

200/ Каша рисовая на молоке
130/ Ролл с форелью с/с и овощами
35/150 Кукурузные хлопья с молоком
130/ Угурт
125/ Йогурт фруктовый
180/5 Чай с лимоном

Полдник

90/ Пирожок с клубникой
125/ Йогурт натуральный
160/ Фруктовый салат
180/ Лимонад от шеф-кондитера

Обед

САЛАТЫ

100/ Салат с огурцом, редисом и яйцом
100/ Салат "Греческий"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

250/ Суп из индейки с вермишелью
250/ Суп фасольный вегетарианский
30/ Хлеб

ВТОРОЕ БЛЮДО

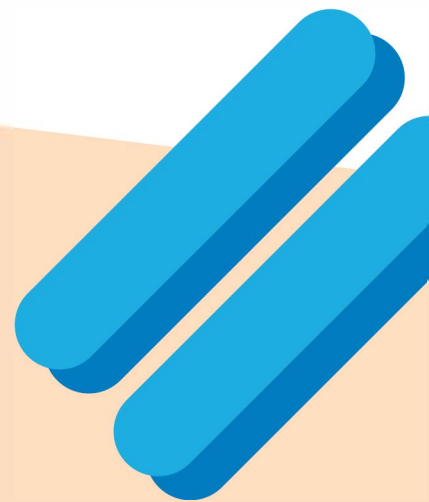
100/ Курица в сливочном соусе
100/ Котлета по-домашнему
25/ Соус "Домашний кетчуп"

ГАРНИР

180/ Брокколи на пару
180/ Пенне

НАПИТОК

180/ Напиток из шиповника
180/ Вода с лимоном



Ужин

50/ Малосольный огурец
200/ Картофельная запеканка с мясом
15/ Сметана
180/5 Чай с лимоном
30/ Хлеб