



# Меню

## Понедельник, 1 неделя

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

1. Фритата с брокколи и сладким перцем 120\150
2. Хлеб пшеничный 30
3. Масло сливочное порционное 7/10
4. Сыр порционно 7/10
5. Чай с лимоном 180\200

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1. Свежий фрукт 100

### ОБЕД

1. Салат Греческий (помидоры, огурцы, сладкий перец, оливковое масло) 50\60
2. Суп куриный 180\200
3. Гречка отварная 130\150
4. Биточки из говядины в томатном соусе 70\80
5. Компот из яблочный с лимоном 180\200
6. Хлеб ржаной 30

### ПОЛДНИК

1. Печенье овсяное 70\90
2. Ряженка 180\200

### УЖИН

1. Овощное рагу с нутом 230
2. Свежий огурец 50\60
3. Хлеб ржаной 30
4. Чай с лимоном 180\200



# Меню

## Вторник, 1 неделя

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

1. Каша молочная рисовая с грушей 40\50
2. Бутерброд со сливочным маслом 20
3. Чай/Какао 180

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1. Свежий фрукт 100

### ОБЕД

1. Салат коул-слоу 50\60
2. Суп овощной 180\200
3. Картофель отварной с зеленью и сливочным маслом 130\150
4. Печеночные оладьи 180\200
5. Компот из сухофруктов 180\200
6. Хлеб ржаной 30

### ПОЛДНИК

1. Маффин ванильный 100
2. Кефир 180\200

### УЖИН

1. Индейка тушеная с овощами 130\150
2. Хлеб ржаной 30



# Меню

## Среда, 1 неделя

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

1. Творожная запеканка с сухофруктами 150\200
2. Сметана 30
3. Чай/Какао 180

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1. Свежий фрукт 100

### ОБЕД

1. Овощная тарелка «Съешь радугу» 50\60
2. Свекольник на говяжьем бульоне со сметаной 180\200
3. Рис отварной 90\120
4. Куриная грудка запеченная под сыром 90
5. Компот из ягод 180\200
6. Хлеб ржаной 30

### ПОЛДНИК

1. Булочка плюшка 80
2. Чай с сахаром/без сахара 180\200

### УЖИН

1. Жаркое из говядины 130\150
2. Хлеб ржаной 30
3. Компот 180\200



# Меню

## Четверг, 1 неделя

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

1. Каша молочная из кукурузной крупы 40\50
2. Бутерброд со сливочным маслом и сыром 20
3. Чай/Какао 180

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1. Свежий фрукт 100

### ОБЕД

1. Салат из тертой моркови и яблок 50\60
2. Суп «Норвежский» 180\ 200
3. Спагетти 120
4. Фрикасе из индейки 80\110
5. Компот фруктовый 180\200
6. Хлеб ржаной 30

### ПОЛДНИК

1. Ленивая ватрушка 80
2. Чай 180\200

### УЖИН

1. Картофельные биточки 200
2. Кнели 80
3. Хлеб ржаной 30
4. Чай с лимоном 180\200



# Меню

## Пятница, 1 неделя

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

1. Овсяная каша на молоке с бананом 150\200
2. Хлеб пшеничный 30
3. Чай/Какао 180

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1. Свежий фрукт 100

### ОБЕД

1. Салат из помидоров и сладким перцем 50\60
2. Суп-пюре чечевичный 180\200
3. Пюре картофельное 120\130
4. Гуляш из курицы по-мексикански 120\130
5. Компот из ягод 180\200
6. Хлеб ржаной 30

### ПОЛДНИК

1. Овощные палочки с йогуртом 90

### УЖИН

1. Плов диетический 200\230
2. Овощная нарезка 90\120
3. Хлеб ржаной 30
4. Чай с лимоном 180\200