

**Оглавление**

Меню 1000кк .....	1
Меню 1300кк .....	5
Меню 1500кк .....	9
Меню 1700кк .....	13
Меню 2000кк .....	17
Меню 2500кк .....	21

**Меню 1000кк****Понедельник (1000кк)***Глазунья; кабачковые оладушки со сметаной. 150 г.*

(яйцо куриное; кабачок, яйцо куриное, мука ц.з., мука пшеничная, сахарозаменитель, сметана)

БЖУ 10,1/16 /15,39                      243,85кк

*Борщ с куриной грудкой. 300 г.*

(куриный бульон, грудка куриная, капуста, картофель, морковь, свекла, зелень, специи)

БЖУ 18,56/6,81/8,57                      172,52кк

*Индейка в томатно-кокосовом соусе; салат. 200 г.*

(индейка грудка, томаты с/с, кокосовое молоко, лук, чеснок, специи; салат из сезонных овощей)

БЖУ 27,63/6,25/5,10                      188,60кк

*Чахохбили из куриного бедра; цветная капуста. 250 г.*

(куриное бедро, томаты с/с, томатная паста, лук специи, зелень; цветная капуста)

БЖУ 20,26/15,28/11,57                      265,71кк

*Суфле ананасовое. 100 г.*

(творог, молоко, ананас, апельсин, желатин, кокосовая стружка, сахарозаменитель)

БЖУ 13,88/3,22/5,66                      110,85кк

**Итого: 1000 г.****БЖУ 90,45/47,57/46,3****981,55кк**

**Вторник (1000кк)**

*Каша пшеничная с тыквой; омлет с сыром и зеленью. 250 г.*  
(пшено, тыква, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, сыр, зелень)

БЖУ 17,24/15,62/24,57      293,5кк

*Закуска с ростбифом. 100 г.*

(говядина, томаты, каперсы)

БЖУ 15,61/9,99/2,08      160,11кк

*Овощной пирог с курицей. 100 г.*

(куриная грудка, кабачок, баклажан, томат, перец болгарский, лаваш армянский, сыр, чеснок, специи)

БЖУ 14,23/3,90/13,33      168,43кк

*Паштет из куриной печени; хлебец ржаной. 115 г.*

(куриная печень, лук, морковь, сливки, специи; хлебец ржаной)

БЖУ 16,95/11,47/11,54      217,88кк

*Сырники с зеленью и сыром. 100 г.*

(творог, яйцо, сыр, зелень, манка)

БЖУ 19,44/8,66/6,30      181,72кк

**Итого: 665 г.**

**БЖУ 83,5/49,66/57,83**

**1021,6кк**

**Среда (1000кк)**

*Каша пшеничная, омлет молочный 300 г.*

(пшеничная крупа, молоко, сахарозаменитель, яйцо, молоко).

БЖУ 14,13/10,51/25,21      256,56кк

*Суп куриный с грибами и сливками. 250 г.*

(куриный бульон, грибы, куриная грудка, картофель, морковь, лук, зелень, сливки, специи)

БЖУ 17,2/5,95/11,77      169,2кк

*Треска, запеченная с томатами черри и фетой, салат. 150 г.*

(треска, черри, фета, сыр, специи, зелень; салат из сезонных овощей)

БЖУ 19,10/ 11,11/4,24      194,78кк

*Пад Тай с курицей и фунчозой. 150 г.*

(куриная грудка, фунчоза, лук, перец, соус, зелень, чеснок, арахис)

БЖУ 17,98/10,44/10,27      223,34кк

*Творог в сливках с ягодным соусом. 150 г.*

БЖУ 19,1/1,9/4,99      128,26кк

**Итого: 1000 г.**

**БЖУ 87,52/39,91/56,50**

**972,14кк**

**Четверг (1000кк)***Пирог с персиком. 100 г.*

(овсяные хлопья, масло сливочное, сахарозаменитель, творог, персик консервированный, разрыхлитель теста, имбирь)

БЖУ 10,56/10,84/22,55 233,99кк

*Салат с курицей и грибами. 150 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, салат айсберг, морковь, огурец, зелень, оливковое масло, соус соевый, бальзамик)

БЖУ 14,79/11,55/6,73 190,65кк

*Грик ролл с соусом. 150 г.*

(лаваш, индейка, салат айсберг, томаты черри, перец болгарский, зелень; сметана, молоко, специи, чеснок, зелень)

БЖУ 16,92/12,08/21,07 263,99кк

*Осеннее рагу. 150 г.*

(филе с куриного бедра, кабачок, баклажан, морковь, лук, тыква, зелень, специи)

БЖУ 15,58/12,94/5,71 198,36кк

*Запеканка с тыквой и яблоком. 100 г.*

(творог, яйцо, манка, тыква, яблоки, сахарозаменитель)

БЖУ 12,62/4,19/7,03 118,05кк

**Итого: 650 г.****БЖУ 70,48/51,61/63,09****1005,1кк****Пятница (1000кк)***Кукурузная каша; омлет с томатом. 300 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, томат)

БЖУ 15,51/11,55/28,27 281,2кк

*Шурпа с индейкой. 250 г.*

(куриный бульон, филе индейки, картофель, морковь, лук, зелень, специи)

БЖУ 12,37/6,27/12,92 158кк

*Гуляш из куриной грудки с черносливом. 100 г.*

(куриная грудка, чернослив, лук, томатная паста, сметана, зелень, специи)

БЖУ 16,96/5,53/12,9 167,27кк

*Бифштекс; Запеченные томаты с сыром. 170 г.*

(говядина, специи; томаты, сыр)

БЖУ 30,42/14,02/2,90 264,25кк

*Запеканка с черной смородиной. 100 г.*

(творог, яйцо куриное, манка, черная смородина, сахарозаменитель)

БЖУ 12,62/4,19/7,03 118,05кк

**Итого: 920 г.****БЖУ 87,88/41,57/64,04****988,79кк**

**Суббота (1000кк)***Каша овсяная с лепестками арахиса и корицей; омлет с кабачком. 350 г.*

(овсяные хлопья, молоко, сахарозаменитель, арахисовые хлопья, корица; яйцо куриное, кабачок, молоко)

БЖУ 19,56/17,45/30,44 368,60кк

*Салат с запеченными овощами 200 г.*

(кабачок, баклажан, перец болгарский, сыр, чеснок, специи, зелень, масло оливковое)

БЖУ 5,19/7,36/9,45 153,04кк

*Кесадила. 100 г.*

(тортилья, фасоль красная, куриная грудка, говядина, томаты с/с, морковь, томатная паста, сыр, пекинская капуста, специи)

БЖУ 14,28/9,9/6,64 166,74кк

*Грудка индейки на гриле; соус кисло-сладкий, салат. 180 г.*

(грудка индейки, специи; соус, салат из сезонных овощей)

БЖУ 24,75/3,58/15,54 194,62кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом. 150 г.*

БЖУ 19,1/1,9/4,99 128,26кк

**Итого: 980 г.****БЖУ 82,90/40,20/67,07****1011,3кк****Воскресенье (1000кк)***Каша рисовая; омлет. 250 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 15,21/12,92/26,95 296,8кк

*Салат с брокколи и запеченной куриной грудкой, сметана. 180 г.*

(куриная грудка, брокколи, сыр, томаты, специи; сметана 10%)

БЖУ 27,16/7,35/4,44 193,15кк

*Зубатка, запеченная под сыром; овощи гриль. 200 г.*

(зубатка, яйцо, сыр, йогурт; овощи)

БЖУ 22,14/12,77/5,50 225,95кк

*Шашлык куриный с соусом «Барбекю». 120 г.*

(куриная грудка, специи, соус)

БЖУ 18,36/7,37/8,95 171,96кк

*Шоколадный творожный крем. 100 г.*

(творог, молоко, йогурт, сахарозаменитель, какао)

БЖУ 11,8/3,98/8,65 117,5кк

**Итого: 850 г.****БЖУ 94,68/44,41/54,5****1005кк**

**Меню 1300кк****Понедельник (1300кк)***Глазунья; кабачковые оладушки со сметаной. 250 г.*

(яйцо куриное; кабачок, яйцо, мука кукурузная, мука пшеничная, сахарозаменитель, сметана)

БЖУ 18,7/27 /29,34 430,21кк

*Борщ с куриной грудкой. 350 г.*

(куриный бульон, грудка куриная, капуста, картофель, морковь, свекла, зелень, специи)

БЖУ 19,44/7,95/10,29 193,47кк

*Индейка в томатно-кокосовом соусе; макароны цельнозерновые. 350 г.*

(индейка грудка, томаты с/с, кокосовое молоко, лук, чеснок, специи; макароны)

БЖУ 35,13/8,56/57,55 454,17кк

*Суфле ананасовое. 200 г.*

(творог, молоко, ананас, апельсин, желатин, кокосовая стружка, сахарозаменитель)

БЖУ 27,76/6,44/11,3 221,7кк

**Итого: 1150 г.****БЖУ 101/49,95/108,6****1299,56кк****Вторник (1300кк)***Каша пшенная с тыквой; омлет с сыром и зеленью. 350 г.*

(пшено, тыква, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, сыр, зелень)

БЖУ 25,21/23,11/33,08 420,1кк

*Овощной пирог с курицей. 200 г.*

(куриная грудка, кабачок, баклажан, томат, перец болгарский, лаваш армянский, сыр, чеснок, специи)

БЖУ 28,48/7,81/26,68 336,87кк

*Паштет из куриной печени; запеченные картофельные дольки. 200 г.*

(куриная печень, лук, морковь, сливки, специи; картофель, специи)

БЖУ 17,71/14,56/23,08 294,77кк

*Сырники с зеленью и сыром. 150 г.*

(творог, яйцо, сыр, зелень, манка)

БЖУ 29,16/13,00/9,45 272,58кк

**Итого: 900 г.****БЖУ 100,57/58,49/92,3****1324,3кк**

**Среда (1300кк)***Каша пшеничная, омлет молочный 400 г.*

(пшеничная крупа, молоко, сахарозаменитель, яйцо, молоко).

БЖУ 18,84/14,02/33,62 342,08кк

*Суп куриный с грибами и сливками, хлеб ржаной. 380 г.*

(куриный бульон, грибы, куриная грудка, картофель, морковь, лук, зелень, сливки, специи; хлеб)

БЖУ 26,78/8,93/35,38 328,08кк

*Пад Тай с курицей и фунчозой. 300 г.*

(куриная грудка, фунчоза, лук, перец, соус, зелень, чеснок, арахис)

БЖУ 35,97/20,88/20,55 446,67кк

*Творог в сливках с ягодным соусом без сахара. 200 г.*

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

**Итого: 1280 г. БЖУ 109,69/46,63/96,15 1302,1кк****Четверг (1300кк)***Пирог с персиком. 200 г.*

(овсяные хлопья, масло сливочное, мука ц.з., сахарозаменитель, творог, персик консервированный, разрыхлитель)

БЖУ 21,12/21,69/45,1 467,98кк

*Салат с курицей и грибами; хлеб ржаной. 280 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, салат айсберг, морковь, огурец, зелень, оливковое масло, соус соевый, бальзамик; хлеб ржаной)

БЖУ 27,35/19,85/30,12 408,95кк

*Осеннее рагу. 200 г.*

(филе с куриного бедра, кабачок, баклажан, морковь, лук, тыква, зелень, специи)

БЖУ 20,78/17,25/7,6 264,52кк

*Запеканка с тыквой и яблоком. 150 г.*

(творог, яйцо, манка, тыква, яблоки, сахарозаменитель)

БЖУ 18,93/6,28/10,55 177,07кк

**Итого: 830 г. БЖУ 88,18/65,08/93,38 1318,54кк**

**Пятница (1300кк)***Кукурузная каша; омлет с томатом. 450 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, томат)

БЖУ 21,82/15,98/45,38 414,9кк

*Шурпа с индейкой. 350 г.*

(куриный бульон, филе индейки, картофель, морковь, лук, зелень, специи; хлеб ржаной)

БЖУ 17,32/8,78/18,1 221,2кк

*Гуляш из куриной грудки с черносливом; греча. 200 г.*

(куриная грудка, чернослив, лук, томатная паста, сметана, зелень, специи; греча)

БЖУ 21,9/8,78/37,25 307,66кк

*Запеканка с черной смородиной. 200 г.*

(творог, яйцо куриное, манка, черная смородина, сахарозаменитель)

БЖУ 25,24/8,38/14,06 236,1кк

*Морс с мятой. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,45 102,00кк

**Итого: 1530 г.****БЖУ 87,08/42,23/139,2****1281,87кк****Суббота (1300кк)***Каша овсяная с лепестками арахиса и корицей; омлет с кабачком. 450 г.*

(овсяные хлопья, молоко, сахарозаменитель, арахисовые хлопья, корица; яйцо, кабачок, молоко)

БЖУ 25,46/22,64/38,51 474,4кк

*Салат с запеченными овощами. 300 г.*

(кабачок, баклажан, перец болгарский, сыр, чеснок, специи, зелень, масло оливковое)

БЖУ 7,79/11,04/14,18 229,56кк

*Кесадила. 250 г.*

(тортилья, фасоль красная, куриная грудка, говядина, томаты с/с, морковь, томатная паста, сыр, пекинская капуста, специи)

БЖУ 35,7/24,77/16,6 416,85кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом. 200 г.*

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

**Итого: 1200г.****БЖУ 97,07/61,25/75,89****1306,1кк**

**Воскресенье (1300кк)***Каша рисовая; омлет. 400 г.**(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко)*

БЖУ 23,09/19,65/44,56      466,3кк

*Салат с брокколи и запеченной куриной грудкой, сметана. 230 г.**(куриная грудка, брокколи, сыр, томаты, специи, сметана 10%)*

БЖУ 35,92/8,8/5,63      246,04кк

*Шашлык куриный с соусом «Барбекю»; запечённые картофельные дольки. 300 г.**(куриная грудка, специи, соус; картофель, специи)*

БЖУ 30,32/15,88/40,97      424,56кк

*Шоколадный творожный крем. 150 г.**(творог, молоко, йогурт, сахарозаменитель, какао)*

БЖУ 18,49/4,03/6,6      138,8кк

**Итого: 1080 г.****БЖУ 107,04/50/104,1****1313кк**



**Меню 1500кк****Понедельник (1500кк)***Глазунья; кабачковые оладушки со сметаной. 300 г*

(яйцо куриное, кабачок, яйцо куриное, мука кукурузная, мука пшеничная, сахарозаменитель, сметана)

БЖУ 20,95/30,05/42,93 520,37кк

*Борщ с куриной грудкой. 350 г.*

(куриный бульон, грудка куриная, капуста, картофель, морковь, свекла, зелень, специи)

БЖУ 19,44/7,95/10,29 193,47кк

*Индейка в томатно-кокосовом соусе; рис с зеленью. 250 г.*

(индейка грудка, томаты с/с, кокосовое молоко, лук, чеснок, специи; рис)

БЖУ 29,60/5,91/28,68 290,67кк

*Чахохбили из куриного бедра; салат. 250 г.*

(куриное бедро, томаты с/с, томатная паста, лук специи, зелень; салат из сезонных овощей)

БЖУ 19,79/19,92/14,83 315,76кк

*Суфле ананасовое. 150 г.*

(творог, молоко, ананас, апельсин, желатин, кокосовая стружка, сахарозаменитель)

БЖУ 20,82/4,83/8,49 166,28кк

**Итого: 1300 г.****БЖУ 110,6/68,66/105****1486,56кк****Вторник (1500кк)***Каша пшенная с тыквой; омлет с сыром и зеленью. 350 г.*

(пшено, тыква, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, сыр, зелень)

БЖУ 25,21/23,11/33,08 420,1кк

*Закуска с ростбифом и дижонской горчицей. 120 г.*

(говядина, томаты, каперсы; горчица)

БЖУ 17,59/12,53/3,14 188,7кк

*Овощной пирог с курицей. 200 г.*

(куриная грудка, кабачок, баклажан, томат, перец болгарский, лаваш армянский, сыр, чеснок, специи)

БЖУ 28,47/7,81/26,68 336,87кк

*Паштет из куриной печени; хлебец ржаной. 125 г.*

(куриная печень, лук, морковь, сливки, специи; хлебец ржаной)

БЖУ 18,15/11,69/17,54 248,88кк

*Сырники с зеленью и сыром. 150 г.*

(творог, яйцо, сыр, зелень, манка)

БЖУ 29,16/13,00/9,45 272,58кк

**Итого: 945 г.****БЖУ 118,61/68,15/89,9****1467,1кк**

**Среда (1500кк)***Каша пшеничная, омлет молочный. 400 г.*

(пшеничная крупа, молоко, сахарозаменитель, яйцо, молоко).

БЖУ 18,84/14,02/33,62 342,08кк

*Суп куриный с грибами и сливками. 350 г.*

(куриный бульон, грибы, куриная грудка, картофель, морковь, лук, зелень, сливки, специи)

БЖУ 24,08/8,33/16,48 236,88кк

*Треска, запеченная с томатами черри и фетой, каша полтавская. 250 г.*

(треска, черри, фета, сыр, специи, зелень; крупа Полтавская)

БЖУ 31,03/15,78/20,78 351,12кк

*Пад Тай с курицей и фунчозой. 250 г.*

(куриная грудка, фунчоза, лук, перец, соус, зелень, чеснок, арахис)

БЖУ 29,97/17,4/17,12 372,23кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом. 200 г.*

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

**Итого: 1450 г.****БЖУ 132,03/58,33/94,61****1487,6кк****Четверг (1500кк)***Пирог с персиком. 150 г.*

(овсяные хлопья, масло сливочное, мука ц.з., сахарозаменитель, творог, персик консервированный, разрыхлитель теста)

БЖУ 15,84/16,27/33,82 350,98кк

*Салат с курицей и грибами. 200 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, салат айсберг, морковь, огурец, зелень, оливковое масло, соус соевый, бальзамик)

БЖУ 19,72/15,4/8,98 254,2кк

*Грик ролл с соусом. 300 г.*

(лаваш, индейка, салат айсберг, томаты черри, перец болгарский, зелень; сметана, молоко, специи, чеснок, зелень)

БЖУ 33,58/22,87/41,79 513,74кк

*Осеннее рагу. 150 г.*

(филе с куриного бедра, кабачок, баклажан, морковь, лук, тыква, зелень, специи)

БЖУ 15,58/12,94/5,71 198,39кк

*Запеканка с тыквой и яблоком. 150 г.*

(творог, яйцо, манка, тыква, яблоки, сахарозаменитель)

БЖУ 18,93/6,28/10,55 177,07кк

**Итого: 950 г.****БЖУ 103,66/73,76/100,84****1494,4кк**

**Пятница (1500кк)***Кукурузная каша; омлет с томатом. 400 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, томат)

БЖУ 20,68/15,4/37,7 374,94кк

*Шурпа с индейкой. 350 г.*

(куриный бульон, филе индейки, картофель, морковь, лук, зелень, специи)

БЖУ 17,32/8,78/18,1 221,2кк

*Гуляш из куриной грудки с черносливом; греча. 200 г.*

(куриная грудка, чернослив, лук, томатная паста, сметана, зелень, специи; греча)

БЖУ 21,9/8,78/37,25 307,66кк

*Бифштекс, сливочно-томатный соус; кускус. 250 г.*

(говядина, специи, соус; кускус)

БЖУ 32,82/16,95/27,39 410,34кк

*Запеканка с черной смородиной. 150 г.*

(творог, яйцо куриное, манка, черная смородина, сахарозаменитель)

БЖУ 18,93/6,28/10,54 177,07кк

**Итого: 1350 г.****БЖУ 111,66/56,21/131****1491,23кк****Суббота (1500кк)***Каша овсяная с лепестками арахиса и корицей; омлет с кабачком. 400 г.*

(овсяные хлопья, молоко, сахарозаменитель, арахисовые хлопья, корица; яйцо, кабачок, молоко)

БЖУ 23,6/20,74/32,26 423,18кк

*Салат с запеченными овощами. 300 г.*

(кабачок, баклажан, перец болгарский, сыр, чеснок, специи, зелень, масло оливковое)

БЖУ 7,79/11,04/14,18 229,56кк

*Кесадила. 200 г.*

(тортилья, фасоль красная, куриная грудка, говядина, томаты с/с, морковь, томатная паста, сыр, пекинская капуста, специи)

БЖУ 28,85/20,01/13,42 336,85кк

*Грудка индейки на гриле, соус кисло-сладкий; рис с зеленью. 250 г.*

(грудка индейки, специи, соус; рис, зелень)

БЖУ 27,09/4,01/46,91 339,48кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом. 200 г.*

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

**Итого: 1350 г.****БЖУ 115,44/58,61/113,37****1514,33кк**

**Воскресенье (1500кк)***Каша рисовая; омлет. 300 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 21,97/18,6/28 381,9кк

*Салат с брокколи и запеченной куриной грудкой, сметана. 230 г.*

(куриная грудка, брокколи, сыр, томаты, специи, сметана 10%)

БЖУ 35,92/8,8/5,63 264,04кк

*Зубатка, запеченная под сыром; овощи гриль. 200 г.*

(зубатка, яйцо, сыр, йогурт; овощи)

БЖУ 22,14/12,77/5,50 225,95кк

*Шашлык куриный с соусом «Барбекю»; запеченные картофельные дольки. 300 г.*

(куриная грудка, специи, соус; картофель, специи)

БЖУ 40,01/18,73/32,35 454,18кк

*Шоколадный творожный крем. 150 г.*

(творог, молоко, йогурт, сахарозаменитель, какао)

БЖУ 17,7/5,97/106,2 176,3кк

**Итого: 1180 г.****БЖУ 137,76/64,88/84,47****1484кк**

**Меню 1700кк****Понедельник (1700кк)***Глазунья; кабачковые оладушки со сметаной. 330 г.*

(яйцо куриное; кабачок, яйцо, мука кукурузная, мука пшеничная, сахарозаменитель, сметана)

БЖУ 21,85/33,05/43,8 554,87кк

*Борщ с куриной грудкой. 500 г.*

(куриный бульон, грудка куриная, капуста, картофель, морковь, свекла, зелень, специи)

БЖУ 22,08/11,35/15,43 256,3кк

*Индейка в томатно-кокосовом соусе; макароны цельнозерновые. 400 г.*

(индейка грудка, томаты с/с, кокосовое молоко, лук, чеснок, специи; макароны)

БЖУ 44,12/9,82/58,05 503,86кк

*Суфле ананасовое. 250 г.*

(творог, молоко, ананас, апельсин, желатин, кокосовая стружка, сахарозаменитель)

БЖУ 34,7/8,05/14,2 277,12кк

*Компот. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,5 102кк

**Итого: 1810 г.****БЖУ 123,5/62,58/155,9****1694,18кк****Вторник (1700кк)***Каша пшеничная с тыквой, мед; омлет с сыром и зеленью. 380 г.*

(пшено, тыква, молоко, сахарозаменитель, мёд; яйцо куриное, молоко, сыр, зелень)

БЖУ 25,23/23,11/57,53 518,8кк

*Овощной пирог с курицей. 300 г.*

(куриная грудка, кабачок, баклажан, томат, перец болгарский, лаваш армянский, сыр, чеснок, специи)

БЖУ 42,71/11,72/40,01 505,3кк

*Паштет из куриной печени; запеченные картофельные дольки. 250 г.*

(куриная печень, лук, морковь, сливки, специи; картофель, специи)

БЖУ 18,99/16,27/33,35 356,47кк

*Сырники с зеленью и сыром; сметана. 200 г.*

(творог, яйцо, сыр, зелень, манка; сметана)

БЖУ 30,66/18/10,9 330,08кк

**Итого: 1130 г.****БЖУ 117,62/69,1/141,8****1710,7кк**

**Среда (1700кк)***Каша пшеничная, омлет молочный 450 г.*

(пшеничная крупа, молоко, сахарозаменитель, яйцо, молоко).

БЖУ 20,17/14,02/33,62 342,08кк

*Суп куриный с грибами и сливками; хлеб ржаной. 430 г.*

(куриный бульон, грибы, куриная грудка, картофель, морковь, лук, зелень, сливки, специи; хлеб)

БЖУ 30,22/10,12/37,74 361,92кк

*Пад Тай с курицей и фунчозой. 450 г.*

(куриная грудка, фунчоза, лук, перец, соус, зелень, чеснок, арахис)

БЖУ 53,95/31,32/30,82 670,01кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом. 250 г.*

БЖУ 37,8/3,7/8,19 242,26кк

**Итого: 1580 г.****БЖУ 141,45/59,73/117,24****1654,8кк****Четверг (1700кк)***Пирог с персиком. 250 г.*

(овсяные хлопья, масло сливочное, мука ц. з., сахарозаменитель, творог, персик консервированный, разрыхлитель теста)

БЖУ 21,12/21,69/45,1 467,98кк

*Салат с курицей и грибами; хлеб ржаной. 300 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, салат айсберг, морковь, огурец, зелень, оливковое масло, соус соевый, бальзамик; хлеб ржаной)

БЖУ 29,15/20,25/42,72 469,75кк

*Осеннее рагу; булгур. 350 г.*

(филе с куриного бедра, кабачок, баклажан, морковь, лук, тыква, зелень, специи; булгур)

БЖУ 25,4/17,75/29,2 392,77кк

*Запеканка с тыквой и яблоком. 200 г.*

(творог, яйцо, манка, тыква, яблоки, сахарозаменитель)

БЖУ 25,24/8,28/14,06 236,1кк

**Итого: 1100 г.****БЖУ 106,19/73,5/142,4****1683,61кк**

**Пятница (1700кк)***Кукурузная каша; омлет с томатом. 450 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, томат)

БЖУ 21,82/15,98/45,38 414,9кк

*Шурпа с индейкой. 400 г.*

(куриный бульон, филе индейки, картофель, морковь, лук, зелень, специи)

БЖУ 19,8/10,04/20,68 252,8кк

*Гуляш из куриной грудки с черносливом; греча. 400 г.*

(куриная грудка, чернослив, лук, томатная паста, сметана, зелень, специи; греча)

БЖУ 43,8/17,56/74,5 615,33кк

*Запеканка с черной смородиной. 250 г.*

(творог, яйцо куриное, манка, черная смородина, сахарозаменитель)

БЖУ 31,55/10,47/17,57 295,12кк

*Морс с мятой. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/182,6 102кк

**Итого: 1850 г.****БЖУ 117,77/54,36/182,6****1680,17кк****Суббота (1700кк)***Каша овсяная с лепестками арахиса и корицей; омлет с кабачком 450 г.*

(овсяные хлопья, молоко, сахарозаменитель, арахисовые хлопья, корица; яйцо куриное, кабачок, молоко)

БЖУ 25,46/22,64/38,51 474,4кк

*Салат с запечёнными овощами. 300 г.*

(тыква, баклажан, перец болгарский, сыр, чеснок, специи, зелень, масло оливковое; хлеб ржаной)

БЖУ 7,79/11,04/14,18 229,56кк

*Кесадила. 350 г.*

(тортилья, фасоль красная, куриная грудка, говядина, томаты с/с, морковь, томатная паста, сыр, пекинская капуста, специи)

БЖУ 49,99/34,68/23,25 583,59кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом; изюм. 275 г.*

БЖУ 37,82/3,85/24,69 308,26кк

*Компот. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,5 102кк

**Итого: 1705 г.****БЖУ 121,87/72,5/125,09****1697,8кк**

**Воскресенье (1700кк)***Каша рисовая; омлет. 400 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 23,09/19,65/44,56 466,3кк

*Салат с брокколи и запеченной грудкой, сметана; хлеб ржаной. 350 г.*

(куриная грудка, брокколи, сыр, томаты, специи, сметана; хлеб ржаной)

БЖУ 49,77/13,25/38,9 473,92кк

*Шашлык куриный, соус «Барбекю»; запеченные картофельные дольки. 300 г.*

(куриная грудка, специи, соус; картофель)

БЖУ 30,32/15,88/40,97 424,56кк

*Шоколадный творожный крем. 200 г.*

(творог, молоко, йогурт, сахарозаменитель, какао)

БЖУ 23,6/7,96/17,3 235кк

*Морс. 330 г.*

БЖУ 0,95/0,46/8,38 47,16кк

**Итого: 1580 г.****БЖУ 127,59/57,04/166,2****1702кк**



**Меню 2000кк****Понедельник (2000кк)***Глазунья; кабачковые оладушки со сметаной. 330 г.*

(яйцо куриное; кабачок, яйцо, мука кукурузная, мука пшеничная, сахарозаменитель, сметана)

БЖУ 21,85/33,05 /43,8 554,87кк

*Борщ с куриной грудкой. 500 г.*

(куриный бульон, грудка куриная, капуста, картофель, морковь, свекла, зелень, специи)

БЖУ 22,08/11,35/15,43 256,3кк

*Индейка в томатно-кокосовом соусе; макаронь цельнозерновые. 400 г.*

(индейка грудка, томаты с/с, кокосовое молоко, лук, чеснок, специи; макаронь)

БЖУ 44,12/9,82/58,05 503,86кк

*Чахохбили из куриного бедра; рис с зеленью. 350 г.*

(куриное бедро, томаты с/с, томатная паста, лук специи, зелень; рис, зелень)

БЖУ 23,72/19,24/61,99 519,91кк

*Суфле ананасовое. 200 г.*

(творог, молоко, ананас, апельсин, желатин, кокосовая стружка, сахарозаменитель)

БЖУ 27,76/6,44/11,3 221,7кк

**Итого: 1680 г.****БЖУ 137,8/77,64/187****2014,78кк****Вторник (2000кк)***Каша пшенная с тыквой, мед; омлет с сыром и зеленью. 430 г.*

(пшено, тыква, молоко, сахарозаменитель, мёд; яйцо куриное, молоко, сыр, зелень)

БЖУ 26,54/23,76/65,07 559,09кк

*Закуска с ростбифом, горчица дижонская. 180 г.*

(говядина, томаты, каперсы, горчица)

БЖУ 26,39/18,79/4,71 283,05кк

*Овощной пирог с курицей. 300 г.*

(куриная грудка, кабачок, баклажан, томат, перец болгарский, лаваш, сыр, чеснок, специи)

БЖУ 42,71/11,72/40,01 505,3кк

*Паштет из куриной печени; запеченные картофельные дольки. 250 г.*

(куриная печень, лук, морковь, сливки, специи; картофель, специи)

БЖУ 18,99/16,27/33,35 356,47кк

*Сырники с зеленью и сыром; сметана. 200 г.*

(творог, яйцо, сыр, зелень, манка; сметана)

БЖУ 30,66/18/10,9 330,08кк

**Итого: 1310 г.****БЖУ 143,82/83,55/152,6****1976,5кк**

**Среда (2000кк)***Каша пшеничная, омлет молочный 450 г.*

(пшеничная крупа, молоко, сахарозаменитель, яйцо, молоко).

БЖУ 20,17/14,02/33,62 342,08кк

*Суп куриный с грибами и сливками; хлеб ржаной. 430 г.*

(куриный бульон, грибы, куриная грудка, картофель, морковь, лук, зелень, сливки, специи; хлеб)

БЖУ 30,22/10,12/37,74 361,92кк

*Треска запеченная с томатами черри и фетой ; каша полтавская. 350 г.*

(треска, томаты черри, фета, сыр, специи, зелень; крупа полтавская)

БЖУ 44,26/17,65/35,78 515,71кк

*Пад Тай с курицей и фунчозой. 350 г.*

(куриная грудка, фунчоза, лук, перец, соус, зелень, чеснок, арахис)

БЖУ 41,96/24,36/23,97 521,12кк

*Творог Деревенский в сливках с ягодным соусом. 200 г.*

БЖУ 28,1/2,8/6,59 185,26кк

**Итого: 1780 г.****БЖУ 164,72/69,53/144,57****1964,6кк****Четверг (2000кк)***Пирог с персиком. 200 г.*

(овсяные хлопья, масло сливочное, мука ц.з., сахарозаменитель, творог, персик консервированный, разрыхлитель теста)

БЖУ 21,12/21,69/45,1 467,98кк

*Салат с курицей и грибами. 250 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, салат айсберг, морковь, огурец, зелень, оливковое масло, соус соевый, бальзамик)

БЖУ 24,65/19,25/11,23 317,75кк

*Грик ролл с соусом. 420 г.*

(лаваш, индейка, салат айсберг, фета, томаты черри, перец болгарский, зелень; сметана, молоко, специи, чеснок, зелень)

БЖУ 49,7/31,05/61,79 734,97кк

*Осеннее рагу. 200 г.*

(филе с куриного бедра, кабачок, баклажан, морковь, лук, тыква, зелень, специи)

БЖУ 20,78/17,26/7,6 264,52кк

*Запеканка с тыквой и яблоком. 200 г.*

(творог, яйцо, манка, тыква, яблоки, сахарозаменитель)

БЖУ 25,24/8,28/14,06 236,1кк

**Итого: 1270 г.****БЖУ 141,5/97,63/139,78****2021,34кк**

**Пятница (2000кк)***Кукурузная каша; омлет с томатом. 400 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, томат)

БЖУ 20,68/15,4/37,7 374,94кк

*Шурпа с индейкой. 350 г.*

(куриный бульон, филе индейки, картофель, морковь, лук, зелень, специи)

БЖУ 17,32/8,78/18,1 221,2кк

*Гуляш из куриной грудки с черносливом. 350 г.*

(куриная грудка, чернослив, лук, томатная паста, сметана, зелень, специи)

БЖУ 35,32/14,79/68,05 531,69кк

*Биштекс; кускус. 350 г.*

(говядина, специи; кускус)

БЖУ 50,03/20,6/48,13 602,08кк

*Запеканка с черной смородиной. 250 г.*

(творог, яйцо куриное, манка, черная смородина, сахарозаменитель)

БЖУ 31,55/10,47/17,57 295,12кк

**Итого: 1700 г.****БЖУ 154,91/70,06/189,6****2029,21кк****Суббота (2000кк)***Каша овсяная с лепестками арахиса и корицей; омлет с кабачком. 450 г.*

(овсяные хлопья, молоко, сахарозаменитель, арахисовые хлопья, корица; яйцо, кабачок, молоко)

БЖУ 25,46/22,64/38,51 474,4кк

*Салат с запечёнными овощам. 300 г.*

(тыква, баклажан, перец болгарский, сыр, чеснок, специи, зелень, масло оливковое)

БЖУ 7,79/11,04/14,18 229,56кк

*Кесадила. 300 г.*

(тортилья, фасоль красная, куриная грудка, говядина, томаты с/с, морковь, томатная паста, сыр, пекинская капуста, специи)

БЖУ 43,28/30,02/20,13 505,27кк

*Грудка индейки с кисло-сладким соусом; рис с зеленью. 350 г.*

(грудка индейки, специи, соус; рис, зелень)

БЖУ 40,56/5,82/60,44 467,47кк

*Творог Деревенский с соусом. 250 г.*

БЖУ 29,2/2,9 /8,39 199,53кк

*Компот. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,45 102кк

**Итого: 1980 г.****БЖУ 147,1/72,72/166,1****1978,2кк**

**Воскресенье (2000кк)***Каша рисовая; омлет. 400 г.*

(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко)

БЖУ 23,99/19,65/44,56      466,3кк

*Салат с брокколи и запеченной куриной грудкой, сметана; хлеб ржаной. 350 г.*

(куриная грудка, брокколи, сыр, томаты, специи, сметана 10%; хлеб ржаной)

БЖУ 49,77/13,25/38,9      473,92кк

*Зубатка, запеченная под сыром; перловка. 300 г.*

(зубатка, яйцо, сыр, йогурт; крупа перловая)

БЖУ 35,74/17,67/33,13      212,47кк

*Шашлык куриный, соус «Барбекю»; запеченные картофельные дольки. 300 г.*

(куриная грудка, специи, соус; картофель.)

БЖУ 30,32/15,88/40,97      424,56кк

*Шоколадный творожный крем. 200 г.*

(творог, молоко, йогурт, сахарозаменитель, какао)

БЖУ 23,6/7,96/17,3      235кк

**Итого: 1550 г.****БЖУ 162,54/74,41/174,9****2025кк**

**Меню 2500кк****Понедельник (2500кк)***Глазунья; кабачковые оладушки со сметаной. 330 г*

(яйцо куриное; кабачок, яйцо, мука кукурузная, мука пшеничная, сахарозаменитель, сметана)

БЖУ 21,69/33,05/44,60 556,47кк

*Борщ с куриной грудкой. 550 г.*

(куриный бульон, грудка куриная, капуста, картофель, морковь, свекла, зелень, специи)

БЖУ 36,24/12,49/15,4 324,1кк

*Индейка в томатно-кокосовом соусе; макароньы цельнозерновые. 450 г.*

(индейка грудка, томаты с/с, кокосовое молоко, лук, чеснок, специи; макароньы)

БЖУ 46,16/11,02/72,07 580,14кк

*Чахохбили из куриного бедра; рис с зеленью. 400 г.*

(куриное бедро, томаты с/с, томатная паста, лук специи, зелень; рис, зелень)

БЖУ 29,88/23,23/64,52 598,82кк

*Суфле ананасовое. 300 г.*

(творог, молоко, ананас, апельсин, желатин, кокосовая стружка, сахарозаменитель)

БЖУ 41,64/9,66/17 332,55кк

*Компот. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,45 102кк

**Итого: 2360 г.****БЖУ 176,4/90,76/238,1****2494,1кк****Вторник (2500кк)***Каша пшеничная с тыквой, мед; омлет с сыром и зеленью. 480 г.*

(пшено, тыква, молоко, сахарозаменитель, мёд; яйцо куриное, молоко, сыр, зелень)

БЖУ 33,19/30,59/66,05 645,41кк

*Закуска с ростбифом, горчица дижонская. 230 г.*

(говядина, томаты, каперсы, горчица)

БЖУ 34,2/23,79 /5,75 363,11кк

*Овощной пирог с курицей. 350 г.*

(куриная грудка, кабачок, баклажан, томат, перец болгарский, лаваш, сыр, чеснок, специи)

БЖУ 49,83/13,67/46,68 589,51кк

*Паштет из куриной печени; запеченные картофельные дольки. 350 г.*

(куриная печень, лук, морковь, сливки, специи; картофель, специи)

БЖУ 27,85/23,55/44,89 503,86кк

*Сырники с зеленью и сыром; сметана. 250 г.*

(творог, яйцо, сыр, зелень, манка; сметана 10%)

БЖУ 40,38/22,33/14,06 420,94кк

**Итого: 1660 г.****БЖУ 185,48/113,95/177,4****2522,8кк**

**Среда (2500кк)***Каша пшеничная, омлет молочный. 450 г.*

(пшеничная крупа, молоко, сахарозаменитель, яйцо, молоко).

БЖУ 23,55/17,52/42,02 427,6кк

*Суп куриный с грибами и сливками; хлеб ржаной. 530 г.*

(куриный бульон, грибы, куриная грудка, картофель, морковь, лук, зелень, сливки, специи; хлеб)

БЖУ 37,1/12,5/42,45 429,6кк

*Треска запеченная с томатами черри и фетой; каша полтавская. 480 г.*

(треска, томаты черри, фета, сыр, специи, зелень; крупа полтавская)

БЖУ 53,95/30,02/48,95 715,07кк

*Пад Тай с курицей и фунчозой. 450 г.*

(куриная грудка, фунчоза, лук, перец, соус, зелень, чеснок, арахис)

БЖУ 53,95/31,32/30,82 670,01кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом. 250 г.*

БЖУ 37,1/3,7/8,19 242,26кк

**Итого: 2210 г.****БЖУ 205,66/95,07/172,45****2484,5кк****Четверг (2500кк)***Пирог с персиком. 300 г.*

(овсяные хлопья, масло сливочное, мука ц.з., сахарозаменитель, творог, персик консервированный, разрыхлитель теста)

БЖУ 31,68/32,53/67,65 701,97кк

*Салат с курицей и грибами. 250 г.*

(куриная грудка, шампиньоны, салат айсберг, морковь, огурец, зелень, оливковое масло, соус соевый, бальзамик)

БЖУ 24,65/19,25/11,23 317,75кк

*Грик ролл с соусом. 420 г.*

(лаваш, индейка, салат айсберг, фета, томаты черри, перец болгарский, зелень; сметана, молоко, специи, чеснок, зелень)

БЖУ 49,7/31,05/61,79 734,97кк

*Осеннее рагу; булгур. 450 г.*

(филе с куриного бедра, кабачок, баклажан, морковь, лук, тыква, зелень, специи; булгур)

БЖУ 28,48/18,08/43,60 478,27кк

*Запеканка с тыквой и яблоком. 250 г.*

(творог, яйцо, манка, тыква, яблоки, сахарозаменитель)

БЖУ 31,55/10,48/17,58 295,12кк

**Итого: 1670 г.****БЖУ 166,07/111,4/201,84****2528,1кк**

**Пятница (2500кк)***Кукурузная каша; омлет с томатом. 500 г.*

(кукурузная крупа, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко, томат)

БЖУ 25,85/19,25/47,12      468,67кк

*Шурпа с индейкой. 450 г.*

(куриный бульон, филе индейки, картофель, морковь, лук, зелень, специи)

БЖУ 22,27/11,29/23,26      284,4кк

*Гуляш из куриной грудки с черносливом; греча 450 г.*

(куриная грудка, чернослив, лук, томатная паста, сметана, зелень, специи; греча)

БЖУ 66,46/11,47/69,66      624,91кк

*Бифштекс в сливочно-томатном соусе; кускус. 400 г.*

(говядина, соус, специи; кускус)

БЖУ 50,9/24,55/51,4      659,78кк

*Запеканка с черной смородиной. 250 г.*

(творог, яйцо куриное, манка, черная смородина, сахарозаменитель)

БЖУ 31,55/10,47/17,57      295,12кк

*Морс с мятой. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,45      102кк

**Итого: 2380 г.****БЖУ 177,65/85,06/250,5****2495,52кк****Суббота (2500кк)***Каша овсяная с лепестками арахиса и корицей, изюм; омлет с кабачком. 500 г.*

(овсяные хлопья, молоко, сахарозаменитель, арахисовые хлопья, изюм; яйцо, кабачок, молоко)

БЖУ 29,5/25,92/40,32      528,97кк

*Салат с запеченными овощами. 350 г.*

(тыква, баклажан, перец болгарский, сыр, чеснок, специи, зелень, масло оливковое)

БЖУ 9,09/12,88/16,54      267,82кк

*Кесадила. 400 г.*

(тортилья, фасоль красная, куриная грудка, говядина, томаты с/с, морковь, томатная паста, сыр, пекинская капуста,

специи)

БЖУ 57,71/40,03/26,84      673,69кк

*Грудка индейки с кисло-сладким соусом; рис с зеленью. 400 г.*

(грудка индейки, специи, соус; рис, зелень)

БЖУ 42,03/7,19/73,97      542,96кк

*Творог Деревенский с ягодным соусом; изюм. 335 г.*

БЖУ 39,21/4,01/33,09      348,93кк

*Компот. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,45      102кк

**Итого: 2315 г.****БЖУ 178,35/90,34/215,22****2464,4кк**

**Воскресенье (2500кк)***Каша рисовая; омлет. 450 г.**(рис, молоко, сахарозаменитель; яйцо куриное, молоко)*

БЖУ 29,86/25,32/45,62      551,4кк

*Салат с брокколи и запечённой куриной грудкой, сметана; хлеб ржаной. 350 г.**(куриная грудка, брокколи, сыр, томаты, специи, сметана; хлеб ржаной)*

БЖУ 49,77/13,25/38,9      473,92кк

*Зубатка, запеченная под сыром; перловка. 350 г.**(зубатка, яйцо, сыр, йогурт; крупа перловая)*

БЖУ 37,09/18,81/43,97      480,8кк

*Шашлык куриный, соус «Барбекю»; запеченные картофельные дольки. 400 г.**(куриная грудка, специи, соус, картофель)*

БЖУ 44,01/22,75/53,1      589,49кк

*Шоколадный творожный крем. 300 г.**(творог, молоко, йогурт, сахарозаменитель, какао)*

БЖУ 29,5/9,95/21,63      293,8кк

*Морс. 330 г.*

БЖУ 0,79/0,29/24,45      102кк

**Итого: 2130 г.****БЖУ 191,7/90,38/227,7****2491кк**