



ЛАНЧ 70 ₺

ДЕНЬ 1

Суп-лапша по-домашнему с курочкой 250 г

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия (вермишель), масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вишня, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 350,02 ккал

Белки 9,17 г

Жиры 7,87 г

Углеводы 68 г

ДЕНЬ 2

Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г

Капуста, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, лимонная кислота, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 414,18 ккал

Белки 9,29 г

Жиры 15,82 г

Углеводы 58,56 г

ДЕНЬ 3

Суп-харчо на костном бульоне 250 г

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок сушеный, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 504,55 ккал

Белки 12,66 г

Жиры 8,06 г

Углеводы 94,34 г

ДЕНЬ 4

Супщик 250 г

Фарш куриный, картофель, капуста цветная, крупа кукурузная, морковь, лук репчатый, паста томатная, чеснок, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 321,62 ккал

Белки 9,14 г

Жиры 10,86 г

Углеводы 58,01 г



ЛАНЧ 70 ₺

ДЕНЬ 5

Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне 250 г
Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.
Чай черный с яблоком 200 г
Чай черный, яблоко, сахар.
Круассан «Наслаждение» 40 г
Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 491,58 ккал**

Белки 14,79 г
Жиры 17,32 г
Углеводы 68,56 г

ДЕНЬ 6

Суп гречневый с курочкой 250 г
Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок, соль.
Компот из смеси сухофруктов 200 г
Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.
Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г
Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 484,30 ккал**

Белки 12,98 г
Жиры 9,23 г
Углеводы 84,41 г

ДЕНЬ 7

Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне 250 г
Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.
Чай черный с яблоком 200 г
Чай черный, яблоко, сахар.
Круассан «Наслаждение» 40 г
Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 491,58 ккал**

Белки 14,79 г
Жиры 17,32 г
Углеводы 68,56 г

ДЕНЬ 8

Щи «Традиционные» на костном бульоне 250 г
Капуста, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, паста томатная, укроп сушеный, лавровый лист, соль.
Чай черный с вишней 200 г
Чай черный, вишня, сахар.
Булочка с чесноком 70 г
Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 315,94 ккал**

Белки 8,90 г
Жиры 6,07 г
Углеводы 56,53 г



ЛАНЧ 70 ₺

ДЕНЬ 9

Суп «Зимний» 250 г

Филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, крупа кус-кус, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 508,08 ккал

Белки 17,03 г

Жиры 15,63 г

Углеводы 87,71 г

ДЕНЬ 10

Суп с «морской говядиной» 250 г

Тунец консервированный, картофель, лук репчатый, помидор, перец болгарский, крупа пшено, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко свежее, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 424,97 ккал

Белки 14,47 г

Жиры 13,52 г

Углеводы 60,08 г

ДЕНЬ 11

Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г

Капуста, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, соль, лимонная кислота.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 311,62 ккал

Белки 8,86 г

Жиры 6,06 г

Углеводы 55,61 г

ДЕНЬ 12

Суп-харчо на костном бульоне 250 г

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок сушеный, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 500,05 ккал

Белки 12,66 г

Жиры 7,96 г

Углеводы 93,24 г