

2775

## Понедельник

наименование

выход, гр

б

ж

у

Ккал

Печенье морковное с шоколадом	200	20	18	70	466
Грудка в медовом соусе с рисом отварным	150/200	32	4	35	477
Икра свекольная, гренки, яйцо	200/10/100	22	14	54	436
Треска с помидорами и овощами отварными	120/100	28	24	36	361
Салат из свежих овощей и филе куриного	150	17	21	11	250
Манты	300	30	28	69	699
		<b>149</b>	<b>109</b>	<b>275</b>	<b>2689</b>

## Вторник

Брускетта с томатом и сыром, маслинами и оливками	230	26	18	64	574
Биточик куриный с морковью и гречкой отварной	150/200	33	30	50	515
Суп - крем из брокколи с гренками пшеничными	250/10	11	12	36	308
Салат из филе куриного и ананасов	200	31	30	33	383
Рисовая запеканка с творогом и сметаной	100/40	22	14	46	279
Пельмени запеченные с сыром	300	39	36	93	762
		<b>123</b>	<b>104</b>	<b>229</b>	<b>2821</b>

## Среда

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, ягодным вареньем и курагой	250/50/30/10	15	2	36	230
Бифштекс с макаронами	100/150	24	25	47	462
Слойка с ветчиной и сыром	130	13	24	37	445
Салат "Цезарь с курицей"	300	48	26	22	498
Тефтели из филе куриного с кус кусом	150/50/150	36	13	44	233
Картофель с ветчиной и сливочном соусе	250	16	26	56	802
		<b>152</b>	<b>116</b>	<b>242</b>	<b>2670</b>

## Четверг

Сырники со сметаной и вареньем	150/50/30	22	13	31	385
Филе горбуши под сливочно-шпинатном соусе с рисом и овощами	120/30/200	45	15	23	505
Суп-крем с шампиньонами и хрустящими гренками	250/20	13	18	68	446
Салат овощной	200	4	8	14	200
Нежное филе грудки с паприкой и грибами с булгуром, маслом сливочным	150/200/10	37	7	19	375
Оджахури со свининой	300	15	72	25,5	843
		<b>136</b>	<b>133</b>	<b>181</b>	<b>2754</b>

## Пятница

Слойка с яблоком	200	11	20	68	596
Митболлы с кашей гречневой	150/150	39	12	38	342
Омлет с шампиньонами, сливочным маслом	150/5	15	26	5	307
Салат "Цезарь" с жареной горбушей	300	52	28	22	396
Филе куриное отварное и рисом с овощами	100/150	30	7	29	377
Жаркое по-домашнему	300	21	33	24	792
		<b>168</b>	<b>126</b>	<b>186</b>	<b>2810</b>

## Суббота

Творожная запеканка с курагой, сметаной	200/50	44	20	44	506
Рулет из филе куриного с паприкой и зеленью с макаронами из цельнозерновой пшеничной	200/200/10	47	22	72	518
Ролл с соусом "по-техаски"	150	32	16	27	309
Солянка домашняя с картофелем	250/50	6	17	8	199
Салат "Греческий"	250	8	7	36	375
Колдуны	200/50	29	50	45	808
		<b>166</b>	<b>132</b>	<b>232</b>	<b>2715</b>

## Воскресенье

Каша молочная пшенная с маслом сливочным, ягодным вареньем и курагой	250/50/30/10	14	2	36	248
Биточек куриный с зеленью и рисом со шпинатом	150/200/10	41	27	49	578
Омлет с томатами сыром	150	18	26	2	321
Горбуша под овощами с булгуром	150/200/10	27	22	54	447
Салат "Боул с филе куриным"	250/10	30	13	19	390
Бёрики (калмыкские пельмени)	200/50	33	48	34	735
		<b>163</b>	<b>138</b>	<b>194</b>	<b>2719</b>