

1 день		2 день		3 день		4 день	
Завтрак 1		Завтрак 1		Завтрак 1		Завтрак 1	
Холодные блюда и закуски	Выход блюд	Холодные блюда и закуски	Выход блюд	Холодные блюда и закуски	Выход блюд	Холодные блюда и закуски	Выход блюд
Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01	Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01	Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01	Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01
Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5	Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5	Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5	Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5
Каши		Каши		Каши		Каши	
Каша овсяная молочная со сливочным маслом	0,2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	0,2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,2	Каша 4 злака со сливочным маслом	0,2
Каша Пшеница на воде с сухофруктами	0,2	Каша Овсяная на воде с Тыквой	0,2	Каша Пшеничная на воде с сухофруктами	0,2	Каша кукурузная на воде с Тыквой	0,2
Горячий буфет		Горячий буфет		Горячий буфет		Горячий буфет	
Фритата с помидором	0,1	Омлет с сыром и кукурузой	0,1	Фритата с брокколи и сладким перцем	0,1	Омлет со сливочным маслом на пару	0,1
Запеканка творожная с персиком	0,1	Запеканка творожная с огурцами	0,1	Запеканка морковная	0,1	Вареники ленивые из творога (собств. ввн)	0,8
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Какао на Альтернативном молоке	0,18	Цикорий на Альтернативном молоке	0,18	Чай Зелёный	0,18	Какао на Альтернативном молоке	0,18
Какао с Молоком	0,18	Цикорий	0,18	Чай чёрный	0,18	Какао с Молоком	0,18
Завтрак 2		Завтрак 2		Завтрак 2		Завтрак 2	
Десерт		Десерт		Десерт		Десерт	
Гранола с ягодами и йогуртом	0,02	Гранола с вишней и изюмом	0,02	Гранола с Клюквой	0,02	Гранола с печеным яблоком и изюмом	0,02
Фрукты в Желе	0,06	Фрукты в Желе	0,06	Фрукты в Желе	0,06	Фрукты в Желе	0,06
Панакота на кокосовом молоке	0,06	Панакота на кокосовом молоке	0,06	Панакота на кокосовом молоке	0,06	Панакота на кокосовом молоке	0,06
Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12	Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12	Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12	Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко и альтернативное молоко	0,2	Молоко и альтернативное молоко	0,2	Молоко и альтернативное молоко	0,2	Молоко и альтернативное молоко	0,2
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Холодные блюда и закуски		Холодные блюда и закуски		Холодные блюда и закуски		Холодные блюда и закуски	
Булл с авокадо, перепелиным яйцом, микс салата, редиски и огурцами.	0,06	Булл с куриным яйцом, киноа, шпинатом, и зеленым горошком.	0,06	Булл из печеных овощей с Горшком	0,06	Булл со шпинатом, авокадо и огуречными салатиками	0,06
Морковь свежая с яблоком и изюмом	0,06	Салат греческий с сыром фетта	0,06	Капустка молодая с курагой и яблоком	0,06	Зеленая свекла с сыром и листом салата	0,06
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1
Супы		Супы		Супы		Супы	
Суп с Чинчицей	0,2	Булльон куриный с перепелиным яйцом	0,2	Суп Картофельный с Фрикадельками	0,2	Борщ со сметаной на мясном Бульоне	0,2
Суп-пюре из брокколи	0,2	Суп - Пюре из цветной капусты	0,2	Суп-пюре из тыквы	0,2	Суп пюре из овощей (Морковь, Лук, Фасоль, зелень, Зелен гор, картофель, шпинат)	0,2
Горячие блюда		Горячие блюда		Горячие блюда		Горячие блюда	
Куриные шашлычки	0,08	Говяжий рулет с яйцом и зеленым луком	0,08	Куриная грудка на пару	0,08	Печень куриная в сметане	0,08
Выфтексы из говядины	0,08	Биточки из трески	0,08	Рулет из индейки со шпинатом и брокколи	0,08	Шницель из индейки запеченый	0,08
Гарниры		Гарниры		Гарниры		Гарниры	
Микс из печеных овощей (помидор, кабачки, сладкий перец, баклажаны)	0,08	Капустка брокколи запеченная под соусом Бешамель	0,08	Кабачки тушеные с зеленой фасолью	0,08	Цветная капуста, Брокколи и морковь припущенные	0,08
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	0,08	Картофельное пюре	0,08	Полба томленая с луком	0,08	Картофельный Гратан	0,08
ХБ Изделия		ХБ Изделия		ХБ Изделия		ХБ Изделия	
Хлеб Злаковый	0,01	Хлеб Злаковый	0,02	Хлеб Злаковый	0,02	Хлеб Злаковый	0,02
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Напиток Лимонный	0,18	Напиток Яблочный	0,18	Напиток с лаймом и мятой	0,18	Напиток из сухофруктов	0,18
ПОПДНИК		ПОПДНИК		ПОПДНИК		ПОПДНИК	
Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Десерты Выпечка печенье		Печенье		Печенье		Печенье	
Творог	0,06	Творог	0,06	Творог	0,06	Творог	0,06
Гранола с фруктами	0,06	Гранола с фруктами	0,06	Гранола с фруктами	0,06	Гранола с фруктами	0,06
Печенье домашнее (СП)	0,055	Печенье овсяное (СП)	0,055	Печенье с кокао (СП)	0,055	Печенье Курабы (СП)	0,055
Ватрушка с творогом	0,06	Кекс Столичный	0,06	Булочка бриошь с изюмом	0,06	Шарлотка с яблоками	0,06
Круасан-Сендвич станция		Круасан-Сендвич станция		Круасан-Сендвич станция		Круасан-Сендвич станция	
Помидоры свежие (слайс)	0,11	Помидоры свежие (слайс)	0,11	Помидоры свежие (слайс)	0,11	Помидоры свежие (слайс)	0,11
Огурец свежий (слайс)		Огурец свежий (слайс)		Огурец свежий (слайс)		Огурец свежий (слайс)	
Микс из салатных листьев		Микс из салатных листьев		Микс из салатных листьев		Микс из салатных листьев	
Сыр полутвердый		Сыр полутвердый		Сыр полутвердый		Сыр полутвердый	
Куриное филе запеченное		Индейка Филе запеченное		Куриное филе запеченное		Индейка Филе запеченное	
Чиабатта (Собств. произв.)		Круасан Сливочный		Чиабатта (собственного произв.)		Круасан Сливочный	
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Чай фруктовый	0,18	Чай фруктовый	0,18	Чай фруктовый	0,18	Чай фруктовый	0,18
Чай чёрный - зеленый		Чай чёрный - зеленый		Чай чёрный - зеленый		Чай чёрный - зеленый	
Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко 3,2%	0,12	Молоко 3,2%	0,12	Молоко 3,2%	0,12	Молоко 3,2%	0,12

5 день	
Завтрак 1	
Холодные блюда и закуски	Выход блюдо
Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01
Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5
Каша	
Каша пшеница молочная с Тыквой	0,2
Каша ячневая с сухофруктами	0,2
Горячий буфет	
Омлет с Фасолью и томатами	0,1
Блинчики Кукурузные	0,08
Напитки	
Цыкорий на Альтернативном молоке	0,18
Цыкорий	0,18
Завтрак 2	
Десерт	
Гранола с Молоком	0,02
Фрукты в Желе	0,06
Павлово на кокосовом молоке	0,06
Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12
Напитки	
Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко и альтернативное молоко	0,2
Обед	
Холодные блюда и закуски	
Булл с Панной тыквой, печеной свеклой и Йогуртом	0,06
Овощные стейк роллы с Фунчазой	0,06
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1
Супы	
Суп рыбный с помидорами и картофелем	0,2
Щи с шпинатом и сметаной	0,2
Горячие блюда	
Лосось запеченый с темьяном	0,08
Томленая говядина в овощном соусе	0,08
Гарниры	
Калпуста Брокколи запеченная под соусом Бешамель	0,08
Гречневая папша соба с морковью	0,08
ХБ Изделия	
Хлеб Злаковый	0,02
Напитки	
Напиток из шиповника	0,18
Волдник	
Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Печенье	
Теорсг	0,06
Гранола с фруктами	0,06
Печенье кокосовое (СП)	0,065
Кекс с Какао	0,06
Круасан-Сэндвич станция	
Помидоры свежие (слайс)	0,11
Огурец свежий (слайс)	
Микс из салатных листьев	
Сыр полутвердый	
Куриное филе запеченное Чаабата (собственного произв.)	
Напитки	
Чай фруктовый	0,18
Чай черный - зеленый	
Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко 3,2%	0,12

6 день		7 день		8 день		9 день	
Завтрак 1		Завтрак 1		Завтрак 1		Завтрак 1	
Холодные блюда и закуски	Выход блюд	Холодные блюда и закуски	Выход блюд	Холодные блюда и закуски	Выход блюд	Холодные блюда и закуски	Выход блюд
Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01	Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01	Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01	Сыр (Фетта и полутвердый)	0,01
Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5	Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5	Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5	Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5
Каша		Каша		Каша		Каша	
Каша 4 злака молочная со сливочным маслом	0,2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,2	Каша манная молочная со сливочным маслом	0,2	Каша дружба молочная со сливочным маслом	0,2
Каша Ячневая на воде с сухофруктами	0,2	Каша кукурузная с Тыквой	0,2	Каша Рисовая на воде с сухофруктами	0,2	Каша ячневая на воде с сухофруктами	0,2
Горячий буфет		Горячий буфет		Горячий буфет		Горячий буфет	
Фритата со Шпинатом	0,1	Омлет с Кабачками	0,1	Омлет со сливочным маслом на пару	0,1	Омлет с Брокколи	0,1
Сырники творожные	0,1	Суфле из творога запеченый	0,1	Запеканка творожная по парижски с кокао	0,1	Запеканка творожная с персиком	0,1
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Чай Зеленый	0,18	Какао на Альтернативном молоке	0,18	Цыкорий на Альтернативном молоке	0,18	Чай Зеленый	0,18
Чай черный	0,18	Какао Молоком	0,18	Цыкорий	0,18	Чай черный	0,18
Завтрак 2		Завтрак 2		Завтрак 2		Завтрак 2	
Десерт		Десерт		Десерт		Десерт	
Гранола с ягодами и йогуртом	0,02	Гранола с вишней и изюмом	0,02	Гранола с Клюквой	0,02	Гранола с печеным яблоком и изюмом	0,02
Фрукты в Желе	0,06	Фрукты в Желе	0,06	Фрукты в Желе	0,06	Фрукты в Желе	0,06
Панакота на кокосовом молоке	0,06	Панакота на кокосовом молоке	0,06	Панакота на кокосовом молоке	0,06	Панакота на кокосовом молоке	0,06
Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12	Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12	Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12	Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко и альтернативное молоко	0,2	Молоко и альтернативное молоко	0,2	Молоко и альтернативное молоко	0,2	Молоко и альтернативное молоко	0,2
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Холодные блюда и закуски		Холодные блюда и закуски		Холодные блюда и закуски		Холодные блюда и закуски	
Гуакимолте с Авокадо и болгарского перца	0,06	Булт с Булгуром Тартаром из овощей и Майой (табуле)	0,06	Булт с кукурузой, авокадо, кенуа, томатами и кефиром с сыром Фетта	0,06	Булт с тартар из томатов йогуртом и зеленью	0,06
Морковь свежая с яблоком и изюмом	0,06	Салат греческий с сыром фетта	0,06	Калпуста молочная с кургаой и яблоком	0,06	Запеченая свекла с сыром и листом салата	0,06
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08	Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1	Овощная тарелка «Съесть радугу»	0,1
Супы		Супы		Супы		Супы	
Суп юрриний с Клецками	0,2	Суп гороховый с говядиной	0,2	Суп гуляш из Говядины	0,2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	0,2
Щи из свежей капусты со сметаной	0,2	Суп пюре из овощей (Морковь, Лук, Фасоль зелен, Зелен гор, картофель, шпинат)	0,2	Суп овощной с зеленым горошком и шпинатом	0,2	Суп пюре из овощей (Морковь, Лук, Фасоль зелен, Зелен гор, картофель.)	0,2
Горячие блюда		Горячие блюда		Горячие блюда		Горячие блюда	
Говядина запеченная с овощами	0,08	Филе куриное на пару	0,08	Запеченный Бифштекс из говядины	0,08	Паровые отбивные из индейки	0,08
Рулет из куриной грудки с перцем и цуккини	0,08	Лосось запеченный с телянцом	0,08	Паровые Зразы из Курицы	0,08	Запеченые Натуральные нагетсы	0,08
Гарниры		Гарниры		Гарниры		Гарниры	
Булгур с овощами	0,08	Микс из печеных овощей (помидор, кабачки, сладкий перец, баклажаны)	0,08	Капуста брокколи запеченная под соусом Бешамель	0,08	Запеченые Овощи с сыром и тартаром из свежих томатов	0,08
Фасоль стручковая с цветной капустой и припущенная	0,08	Рис Длиннозерный с куркумой и Зеленой фасолью	0,08	Фалафель со Свежлой	0,08	Картофельное пюре	0,08
ХБ Изделия		ХБ Изделия		ХБ Изделия		ХБ Изделия	
Хлеб Злаковый	0,02	Хлеб Злаковый	0,02	Хлеб Злаковый	0,02	Хлеб Злаковый	0,02
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Напиток Лимонный	0,18	Напиток Яблочный	0,18	Напиток с лаймом и мятой	0,18	Напиток из сухофруктов	0,18
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты		Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1	Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Печенье		Печенье		Печенье		Печенье	
Творог	0,06	Творог	0,06	Творог	0,06	Творог	0,06
Гранола с фруктами	0,06	Гранола с фруктами	0,06	Гранола с фруктами	0,06	Гранола с фруктами	0,06
Печенье домашнее (СП)	0,055	Печенье овсяное (СП)	0,055	Печенье с Кокао (СП)	0,055	Печенье Курабье (СП)	0,055
Булочка сдобная печеная	0,06	Ватрушка с творогом и маком	0,06	Шарлотка с персиками	0,06	Булочка Бриошь с изюмом	0,06
Круасан-Сендвич станция		Круасан-Сендвич станция		Круасан-Сендвич станция		Круасан-Сендвич станция	
Помидоры свежие (слайс)	0,11	Помидоры свежие (слайс)	0,11	Помидоры свежие (слайс)	0,11	Помидоры свежие (слайс)	0,11
Огурец свежий (слайс)		Огурец свежий (слайс)		Огурец свежий (слайс)		Огурец свежий (слайс)	
Микс из салатных листьев		Микс из салатных листьев		Микс из салатных листьев		Микс из салатных листьев	
Сыр полутвердый		Сыр полутвердый		Сыр полутвердый		Сыр полутвердый	
Индейка Филе запеченное		Куриное филе запеченное		Индейка Филе запеченное		Куриное филе запеченное	
Чиабатта (Собств произв.)		Круасан Сливочный		Чиабатта (Собств произв.)		Круасан Сливочный	
Напитки		Напитки		Напитки		Напитки	
Чай фруктовый	0,18	Чай фруктовый	0,18	Чай фруктовый	0,18	Чай фруктовый	0,18
Чай черный - зеленый		Чай черный - зеленый		Чай черный - зеленый		Чай черный - зеленый	
Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1	Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко 3,2%	0,12	Молоко 3,2%	0,12	Молоко 3,2%	0,12	Молоко 3,2%	0,12

10 день	
Завтрак 1	
Холодные блюда и закуски	Выход блюд
Овощная тарелка «Съешь радугу»	0,1
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Сыр (Фетта и попугайский)	0,01
Яйцо вареное с Зеленью (шт)	0,5
Каша	
Каша пшеница молочная с тыквой	0,2
Каша овсяная сухофруктами	0,2
Горячий буфет	
Омлет с сыром	0,1
Атадья Овсяные	0,1
Напитки	
Какао на Альтернативном молоке	0,18
Какао с Молоком	0,18
Завтрак 2	
Десерт	
Гранола с молоком	0,02
Фрукты в Желе	0,06
Павлова на кокосовом молоке	0,06
Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Смузи Фруктово-Овощные Сезонные	0,12
Напитки	
Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко и альтернативное молоко	0,2
ОБЕД	
Холодные блюда и закуски	
Булл с Картофелем, куриной грудкой, Зеленым горошком и сметаной	0,06
Овощные стейк роллы с Фундугой	0,06
Овощные палочки с хумусом, йогуртом. (свежая морковь, огурец, сельдерей, перец сладкий.)	0,08
Овощная тарелка «Съешь радугу»	0,1
Супы	
Суп рыбный с Пшеном и томатами	0,2
Миксироне зеленый с фасолью	0,2
Горячие блюда	
Рыбные котлетки	0,08
Валоньезе из цыпленка и индейки	0,08
Гарниры	
Спагетти из Кабачка и моркови.	0,08
Картофель отварной с растительным маслом и укропом	0,08
ХБ Изделия	
Хлеб Злаковый	0,02
Напитки	
Напиток из шиповника	0,18
ВОЛДНИК	
Сезонные фрукты	
Фрукты Спелые Сезонные	0,1
Печенье	
Теорст	0,06
Гранола с фруктами	0,06
Печенье кокосовое (СП)	0,065
Кекс Столичный	0,06
Круассан-Сэндвич станция	
Помидоры свежие (слайс)	0,11
Огурец свежий (слайс)	
Микс из салатных листьев	
Сыр попугайский	
Индейка Филе запеченное	
Чаабата (Собств. произв.)	
Напитки	
Чай фруктовый	0,18
Чай черный - зеленый	
Йогурт термостатный без сахара	0,1
Молоко 3,2%	0,12