



МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

Понеділок

СНІДАНОК

- пухкий омлет з огірком 120 г
- чай чорний 200 мл

ОБІД

- рибна юшка 200 г
- салат з пекінської капусти та кукурудзи 100 г
- макарони 130 г
- гуляш індичий у власному соку з овочами 80 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- сік 200 мл
- груша (1 шт)

ВЕЧЕРЯ

- салат з капусти та огірка 100 г
- плов з курятиною 180 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- вода вітамінізована 200 мл
- печиво вівсяне 60 г

Вівторок

СНІДАНОК

- каша вівсяна та тост з маслом і сиром 130 г + 30/10/20 г
- какао 200 мл

ОБІД

- суп гречаний 200 г
- овочеве асорт 40/40 г
- кускус 130 г
- філе стегна запечене 100 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- компот 200 г
- апельсин 70 г

ВЕЧЕРЯ

- овочеве асорті 40/40 г
- рагу зі свининою(вирізка) 180 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- ягідний напій 200 мл
- брауні 100 г



МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

Середа

СНІДАНОК

- скрамбл та свіжий огірок 120 г
- чай чорний 200 г

ОБІД

- суп гороховий 200 г
- салат з капусти і моркви 100 г
- птітім 130 г
- індичка у власному соку 100 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- лимонад власного приготування 200 мл
- ківі 75 г (1 шт)

ВЕЧЕРЯ

- овочеве асорті 40/40 г
- каша гречана 130 г
- котлета парова 100 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- вітамінізована вода 200 мл
- кекс з яблуком 80 г

Четвер

СНІДАНОК

- рисова молочна каша з курагою 130/20 г
- напій шипшиновий 200 мл

ОБІД

- борщ червоний з пампушками 200 г + 50 г
- салат з капусти та томатів 100 г
- пюре картопляне 130 г
- курка тушкована з овочами 100 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- лимонад полуничний 200 мл
- банан 80 г

ВЕЧЕРЯ

- салат типу грецького 100 г
- картопля фрі 130 г
- нагетси курячі запечені 100 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- чай лісові ягоди 200 мл
- чізкейк порційний 100 г



МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

П'ятниця

СНІДАНОК

- панкейки з джемом 120 г
- чай каркаде 200 г

ОБІД

- суп з фрикадельками 200 г
- запечені овочі 100 г
- кускус 130 г
- бефстроганов 100 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- компот фруктовো-ягідний 200 мл
- яблуко 75 г (1 шт)

ВЕЧЕРЯ

- овочеве асорті 40/40 г
- зрази картопляні з м'ясом 130 г
- рис розсипчастий 100 г
- рибні нагетси 100 г
- хліб цільнозерновий 30 г
- мохіто (напій м'ятний) 200 мл
- галета з карамелізованим яблуком 80 г

