



# Тиждень 1

	День 1 30.03	День 2 31.03	День 3 01.04	День 4 02.04	День 5 03.04	День 6 04.04	День 7 05.04
С н і д а н о к	Омлет* 150/200/250/300 Хліб цільн. 25/25/25/80	Запиканка сирна* 100/150/200/300 Конфітю Глінтвейн 100	Кекс з сиром* 140/140/280/350	Сирники* 100/150/200/350 Конфітю Пряний 100	Омлет з соусом айоли-бальзамі к та мраморним сиром* 120/150/200/250 Хліб цільн. 25/25/50/50	Яйця фаршировані з овочами 200/200/300/ 400 Хліб цільн. 25/25/25/60	Оладки з цукіні* 120/150/200/250 Сметана 35 Хліб цільн. 35/35/35/70
2 С н і д а н о к	Салат з моцарелою бейбі 300/300/300/400	Мікс салат SmartBalance 300/300/400/400	Салат з курячою грудкою су-від та соусом Діжон 300/300/400/400	Мікс салат SmartBalance 300/300/300/500	Мікс салат SmartBalance 300/300/300/400	Салат з мандаринами, куркою та сиром Фета 300/300/300/400	Мікс салат SmartBalance 200/200/200/400 Йогурт 200
О б і д	Кіш Лорен з птицею* 200/250/350/ 400	Люля Кебаб з птиці 100/110/130/200 Соус Аджика 70 Каша булгур 150/200/250/300	Курка з овочами по-мексиканськи 300/350/400/ 600	Локшина гречана з м'ясом 250/300/400/ 500	Котлета з птиці 100/120/150/250 Каша сочевиця розсипчаста 100/120/150/250	Бельгійська Гофра з Цезар* 200/250/350/ 550	Суфле з печінок* 100/100/150/250 Ризотто овочево* 100/150/200/200
В е ч е р я	Куряча відбивна з овочами 70/70/100/140 Каша рисова 70/80/100/200 Рагу овочево 150/150/200/300	Байдик капустяний* 250/300/400/ 500	М'ясний хліб 80/130/160/200 Рагу овочево 150/200/250/350	Стейк з птиці 80/100/150/200 Овочі гриль 150 Соус Аджика Пропорція 70 Каша рисова 60/70/100/150	Баница по-болгарськи* 100/120/150/250 Соус кисло-солодкий 40/40/40/70 Броколі печена 70/70/100/100 Гарнір гречаний 70/80/120/150	Крученики з томатом* 80/100/130/200 Біфштекс овочевий* 150/200/300/150 Каша гречана розсипчаста 60/70/80/200	Биточки рублені* 100/120/150/200 Гречаники 60/60/120/150 Гарнір зі стручкової квасолі 100/100/150/150
К а л / Б / Ж / В	K1400: 1428,85\91,35\69,45\105,55 K1600: 1642,15\106,15\80,55\118,85 K2000: 2067,25\138,25\101,25\146,25 K2800: 2777,8\176,6\125,8\226,4	K1400: 1353,4\98,2\51,2\116,7 K1600: 1586,3\116,1\58,3\139,6 K2000: 2032,1\148,9\76,5\174,9 K2800: 2546,4\197,7\93,7\212,7	K1400: 1416,8\105,2\58,7\106,8 K1600: 1636,8\124,2\64,7\125,8 K2000: 2060,6\154,4\80,9\164,6 K2800: 2798\205\109,5\228,5	K1400: 1406,5\89,7\55,5\129,5 K1600: 1636,5\108,8\63,9\147,8 K2000: 2037,9\142,2\77,7\181,2 K2800: 2901,9\203,2\115,7\246,2	K1400: 1391,95\89,05\71,15\106 K1600: 1609,55\106,15\83,35\119 K2000: 1997,7\132,1\100,5\153,7 K2800: 2781,4\188\139\218,1	K1400: 1433,65\92,75\65,75\103,85 K1600: 1608,55\105,65\71,65\118,25 K2000: 2044,65\133,05\90,85\151,35 K2800: 2810,1\191,2\124,1\203	K1400: 1399,05\83,05\51,75\143, K1600: 1587,15\90,95\57,25\169, K2000: 2046,25\115,85\69,35\228 K2800: 2755,6\162,8\98,5\289,9

## Тиждень 2

	День 8 06.04	День 9 07.04	День 10 08.04	День 11 09.04	День 12 10.04	День 13 11.04	День 14 12.04
С н і д а н о к	Омлет Гречаник* 200/250/300/ 400	Пиріг Бондаревськ ий* 100/130/180/3 00 Йогурт 250	Сніданок по-Болгарсь ки* 100/125/235/3 00 Хліб 25	Запіканка сирна* 100/150/250/4 00 Конфітю р Глінтвейн 100	Сирник з банановим брауні* 150/150/250 Сметана 35	Каша злакова з сухофруктам и* 150/200/300/4 00	Пиріг моркв'яно яблучний з сиром* 130/150/300/4 00 Конфітю р Манго-Груша 100
2 С н і д а н о к	Салат Грецький 250/250/250/4 00	Мікс салат SmartBalanc e 300/300/300/4 00	Салат з томатом та оливками 250/250/250/4 00	Мікс салат SmartBalanc e 300/300/300/4 00	Салат з буряком та горіхом 200/200/300/3 00 Хліб 50	Мікс салат SmartBalanc e 300/300/300/4 00	Салат з томатами та оливками 300/300/300/4 00
О б і д	Стейк з птиці 80/90/130/150 Овоче ве спагетті з рисом та кунжутом 200/250/300/ 400	Буріто з птицею 250/300/400/ 600	Лазанья з птиці* 300/350/400/ 550	Курка з овочами по-мексикан ськи 300/350/400/ 500	Жульєн м'ясний в тісті Філо* 200/250/300/ 500 Соус гірчичний 35/35/35/70	Курка з овочами по-мексикан ськи 300/350/450/ 600	Рагу овоче ве з картоплею 250/200/300/ 400 Стейк з птиці 100/130/150/2 00 Хліб цільн. 30/50/70/100
В е ч е р я	Гратен з м'ясом, цвітною капустою, мигдалем та сиром* 250/300/400/ 600 Хліб цільн. 30/30/50/80	Котлета з птиці 80/100/150/20 0 Булгур 60/70/100/150 Овочі гриль 200	Куряча відбивна під сиром* 80/100/120/15 0 Каша гречана 60/70/100/150 Гарнір з печеної брокколі 100/100/100/1 50	Тефтелі з птиці під червоним соусом 150/200/250/4 00 Рагу овоче ве 150	Куряча відбивна під сиром* 80/100/150/20 0 Каша гречана 100/100/100/2 00 Овочі гриль 100	Голубці домашні 250/300/350/ 500 Соус білий імбирний* 40/40/40/70	Жул'єн м'ясний* 150/200/250/4 50 Каша гречана 100/80/100/15 0 Гарнір з запеченої брокколі 70
К а л / Б / Ж / В	K1400: 1434,3\92,1\66\1 05,8 K1600: 1646,3\107,1\75, 4\119,9 K2000: 2021,5\138\90,2\ 146,3 K2800: 2889,8\188,6\13 0,8\213,5	K1400: 1366,2\91,1\58,1\1 24,7 K1600: 1550,4\104,1\64, 5\144,8 K2000: 1932\132\78\185, 8 K2800: 2740,5\184\108/ 270	K1400: 1367,15\83,75\72 ,75\108,05 K1600: 1558,15\99,35\82 \122,75 K2000: 1944,35\127,45\1 02,3\149,95 K2800: 2716,5\170,5\142 ,5\216	K1400: 1388,5\80,5\60,5 /121,5 K1600: 1652\98,5\70,5\1 44 K2000: 2009\124\84,5\1 73 K2800: 2830,1\189,9\119, 2\251	K1400: 1369,15\82,10\55, 8\132 K1600: 1598,95\100,4\6 6,3\148,7 K2000: 2000,95\129,4\8 6,8\172,7 K2800: 2765,6\198,4\121 ,7\225,5	K1400: 1402,4\69,2\71\1 14,5 K1600: 1617,9\79,2\80\1 37 K2000: 2002,4\95,2\95, 5\180,5 K2800: 2727,7\130,1\131, 5\242,5	K1400: 1411,6\80\56\119, 9 K1600: 1547,8\97,5\61,2\ 120,3 K2000: 1997,1\129,8\72,2 \168,3 K2800: 2825,9\193,4\101 \227,8

## Тиждень 3

	День 15 13.04	День 16 14.04	День 17 15.04	День 18 16.04	День 19 17.04	День 20 18.04	День 21 19.04
С н і д а н о к	Каша вівсяна з банановими чипсами та в'яленою вишнею 200/300/350/500	Лінівці вареники з сиром* 150/200/300/350 Грецький йогурт* 35/35/35/100	Каша злакова з сухофруктами 200/250/300/500	Пиріг морквяно-яблуневий з сиром 200/200/300/350 Сметана 30	Омлет* 100/150/200/250 Хліб цільн. 50	Яйця фаршировані з овочами 200/200/200/400 Хліб цільн. 25/25/30/100	Омлет* 150/200/250/300 Хліб цільн. 25/25/25/70
2 С н і д а н о к	Мікс салат SmartBalance 300/300/300/400	Салат з томатом та оливками 200/200/300/400	Мікс салат SmartBalance 300/300/400/400	Салат Цезар 200/200/200/400	Мікс салат SmartBalance 200/200/200/300	Сирники 150/150/200/300 Конфітюр Пряний 100	Салат грецький 250/250/250/400
О б і д	Биточок з ананасом під сиром 80/100/150/200 Чілі "Кон Карне" 70/100/150/200 Хліб 30/30/30/90 Смузі полуниця-банан-мята-базилік 250	Біфстроганов з птиці 100/120/150/200 Каша гречана розсипчаста 120/120/150/200	Бельгійська Гофра Цезар* 200/250/300/400	Канелоні* 240/320/400/560	Тефтелі з птиці під червоним соусом 250/300/400/500	Лазанья* 300/350/450/500	Паста Конкільйоні фаршировані мясом птиці та овочами 250/300/350/500
В е ч е р я	Гуляш з птиці 100/100/150/200 Каша булгур 60/70/100/200 Овочі гриль 150	Перець фарширований 300/350/400/500 Соус сметанковий 35/35/35/100	Курча під овочевим гарніром* 200/250/300/450 Каша гречана 60/70/100/150	Стейк з птиці 80/100/150/200 Соус барбекю 35/35/35/70 Овочі гриль 150 Каша булгур 60/70/100/150	Гратен з брокколі та птиці* 200/250/300/550 Каша булгур 70/70/100/150	Куряча відбивна з овочами 80/100/150/150 Овочі парові 200	Запиканка м'ясна з птиці* 120/150/250/300 Гречаники 60/70/100/100 Гарнір з стручкової квасолі запеч. 70/70/70/100
К а л / Б / Ж / В	K1400: 1360,4/82,6/60,6/127,1 K1600: 1612,7/94,2/72,3/155 K2000: 1947,8/124,1/84,3/182 K2800: 2789,4/171,3/114,9/276	K1400: 1434,35/92,05/63,95/86 K1600: 1635,15/107,65/72,35/96,2 K2000: 1979,45/134,95/86,45/118 K2800: 2865,5/189/134/163,5	K1400: 1381,2/73,8/66/112 K1600: 1630,4/87,6/76,5/134,5 K2000: 2020/108/95/167 K2800: 2800/146,5/126,5/247	K1400: 1350,8/100,25/53,7/106 K1600: 1596,3/121,15/63,1/123,6 K2000: 2893,1/227,3/117,3/208,7 K2800: 2745,1/199,3/109,3/220,7	K1400: 1358,9/96,1/57,5/96,5 K1600: 1606,4/117,1/69,5/107 K2000: 1975,5/145,5/84,5/131,5 K2800: 2804/214,5/123,5/172	K1400: 1404,45/94,05/62,25/135,55 K1600: 1540,65/105,35/68,25/147,75 K2000: 1974,8/140,1/85,8/186,5 K2800: 2730,5/178,50/114,50/275	K1400: 1405,75/74,05/73,05/113,15 K1600: 1628,85/88,85/85,35/126,85 K2000: 2023,85/115,85/104,15/156,25 K2800: 2764,7/151,9/141,7/221,5

## Тиждень 4

	День 22 20.04	День 23 21.03	День 24 22.04	День 25 23.04	День 26 24.04	День 27 25.04	День 28 26.04
С н і д а н о к	Сирники* 200/200/300/450 Конфітур Пряний 100	Омлет 200/200/300/500 Хліб 40/40/60/100	Сирники* 150/200/250/400 Сметана 35/35/70/100	Каша кукурудзяна з сиром та яблуками 150/200/250/350	Злаково сирне суфле* 100/150/200/300 Йогурт 200	Гофра з цукіні 100/150/200/300 Намазка Печінка-Морква-Вершки 70/70/70/100	Пиріг Бондаревський* 100/120/200/300
2 С н і д а н о к	Мікс салат SmartBalance 300/300/400/500	Салат з томатом та оливками 250/250/250/400	Мікс салат SmartBalance 300/300/300/500	Яйця фаршировані з овочами 200/200/300/400 Хліб цільн. 25/25/50/50	Мікс салат SmartBalance 300/300/300/400	Салат грецький 250/250/300/400	Мікс салат SmartBalance 300/300/300/500
О б і д	Кабачок фарширований 150/200/250/300 Каша булгур 100/120/150/200	Котлета з птиці 100/110/130/200 Ризотто овочево* 120/150/200/200	Біфштекс з курячої грудки 80/100/150/200 Кнелі з кускусом в томатному соусі 200/200/250/300	Локшина гречана з м'ясом 250/250/300/500 Соус Айолі 35/35/35/70	Стейк з птиці 80/100/130/150 Соус Аджика 70 Каша рисова 100/120/150/250	Біфстрогано в з птиці 120/150/170/200 Каша булгур 120/150/170/200	Жульєн м'ясний в тісті Філо* 200/250/300/400 Соус гірчичний 35/35/35/70
В е ч е р я	Крученики з томатом* 80/120/150/200 Каша гречана 60/70/120/150 Соус кисло-солодкий 40/40/40/70 Овочі гриль 120/120/120/200	Куряча відбивна під сиром* 100/120/150/200 Каша гречана 60/70/120/120 Овочі гриль 150	Голубці домашні 200/300/400/500 Соус білий імбирний* 70/70/70/100	Жульєн м'ясний* 250/300/350/400	Запіканка м'ясна з птиці* 150/200/300/300 Овочі гриль 100 Хліб цільн. 20/20/20/100	Зрази з м'ясом 200/200/300/500 Сметана 70	Курка з овочами по-мексиканськи 250/300/400/500
К а л / Б / Ж / В	K1400: 1402,5/93,9/53,8/125,8 K1600: 1560/111,5/58,6/134,6 K2000: 2053,4/148,8/78,7/172,2 K2800: 2756,4/200/105/232,1	K1400: 1427/84,7/76,2/97,7 K1600: 1545,3/93/80,6/109,1 K2000: 1970/121,1/98,2/146,2 K2800: 2804,4/178,1/148,5/184,5	K1400: 1363,6/84,8/74,9/89,6 K1600: 1590,1/104,5/86,3/101,9 K2000: 1968,5/133,9/105,6/127,3 K2800: 2821/191/153/179	K1400: 1432,95/95,5/70,6/5/92,3 K1600: 1596,45/107/78,15/102,8 K2000: 1992,2/130,75/96,4/135,05 K2800: 2823,9/177/142,8/192,1	K1400: 1389,1/94,7/59,8/116,2 K1600: 1646/116,1/70,3/135,5 K2000: 2031,6/148,2/86,3/163,7 K2800: 2799,1/187,1/106,4/268,2	K1400: 1397,9/91/57/103,6 K1600: 1571,7/104,3/63,6/117,4 K2000: 1961,4/127/78/148,6 K2800: 2746,8/173,8/107,6/209,8	K1400: 1352,05/77,7/62,1/123,5 K1600: 1561,05/91,2/70,1/145,7 K2000: 1946,55/111,7/84,1/191,5 K2800: 2747,1/154,4/121,2/267

