



ПОВСЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

09:00 – 09:30 Завтрак

13:00 – 13:30 Обед

16:00 – 16:30 Полдник

18:00 – 18:30 Ужин



Повседневное питание входит в стоимость пребывания в стационаре. При отсутствии медицинских противопоказаний возможно расширение выбора блюд. Дополнительные блюда не включены в стоимость основного питания и оплачиваются отдельно.

K+31
ЗАПАД

ДЕНЬ 1



Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	*ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
200	389 11/18/44	Каша геркулесовая с медом и фундуком	+	+		+
200	281 18/17/12	Творожный пудинг с миндалем		+	+	
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
45	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	113 6/16/8	Греческий салат	+		+	
100	102 2/5/11	Овощная икра		+	+	+
Первые блюда						
250/20	303 13/11/35	Борщ с говядиной и сметаной	+		+	+
250	177 11/8/14	Суп-лапша куриный		+	+	
250/20/30	198 8/5/30	Куриный бульон с гренками и яйцом				
Горячие блюда						
130	333 30/22/3	Куриная голень в соусе карри	+	+	+	+
150	137 3/11/7	Овощи гриль с прованскими травами		+	+	+
150	283 8/5/50	Микс риса (дикий и басмати)	+			
250	59 1/0/14	Ягодный компот с медом	+	+		+
250	26 1/0/5	Ягодный компот (без сахара)		+	+	
65	150 4/2/29	Багет мультизлаковый	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
250	142 7/8/10	Йогурт питьевой или ряженка	+	+	+	+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
1 шт.	37 1/0/8	Мандарины 100 гр			+	
1 шт.	57 4/0/9	Смузи яблоко/груша/клубника в бутылке		+	+	
100	301 11/6/56	Слойка с джемом в ассортименте	+			+
УЖИН						
Горячие блюда						
100	61 2/5/2	Салат из огурцов, редиса и зелени с лимонным соком	+	+	+	+
100/30	196 16/9/11	Рубленые куриные котлеты с зеленью	+	+	+	+
150	123 7/8/3	Цветная капуста с пармезаном		+	+	+
150	156 3/6/23	Картофельное пюре				
65	150 4/2/29	Багет мультизлаковый	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

* Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.

K+31
ЗАПАД

ДЕНЬ 2



Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	*ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
200	455 9/4/96	Рисовая каша с курагой и медом	+	+		+
200	389 9/4/70	Рисовая каша с курагой без сахара		+	+	
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
30	106 Ккал 8/8/1	Сыр	+	+	+	+
45	151 Ккал 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 Ккал 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	99 6/8/3	Салат Нисуаз (салат айсберг, тунец, огурец, помидор, яйцо)	+		+	+
100	195 5/13/12	Салат из запеченной свеклы, рукколы, сыра фета с кедровыми орешками		+	+	
Первые блюда						
250/15	180 3/9/12	Харчо	+	+	+	+
250/20/30	151 6/2/37	Куриный бульон с гренками (по заявке)				
Горячие блюда						
150	270 8/5/47	Булгур	+			
140	267 30/15/4	Рыба под овощным маринадом	+	+	+	+
150	123 4/9/7	Запеченная цветная капуста с паприкой (для ЩД протертое)		+	+	+
250	76 0/2/15	Напиток из облепихи	+	+		+
250	27 0/2/3	Напиток из облепихи (без сахара)		+	+	
65	150 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
250	140 7/8/10	Йогурт питьевой / ряженка 50/50	+	+	+	+
1 шт.	70 1/1/15	Печенье в индивидуальной упаковке	+			+
150	70 1/1/15	Яблочное пюре		+	+	
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
УЖИН						
Горячие блюда						
150	170 3/6/24	Запеченный беби-картофель с розмарином и ароматным маслом	+			+
100	145 23/5/0,3	Медальоны из индейки	+	+	+	+
100	146 2/10/10	Овощи по-каталонски		+	+	
100	74 2/13/6	Салат из свежих овощей	+			+
65	150 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

* Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.

K+31
ЗАПАД

ДЕНЬ 3



Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	*ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
150/30	454 20/23/39	Творожная запеканка с вишней и ванильным соусом	+	+		+
150	294 15/11/33	Творожное парфе с гранолой и малиновым соусом		+	+	
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
45	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	173 10/12/6	Салат Цезарь с куриной грудкой	+			
100	146 10/11/2	Салат Цезарь с куриной грудкой (без гренков)			+	
100	118 2/10/4	Салат из овощей на гриле		+	+	+
Первые блюда						
250	148 9/2/23	Уха по-крестьянски	+	+	+	+
250/20/25	192 12/3/30	Куриный бульон с ржаными гренками и куриным филе (по заявке)				
Горячие блюда						
250	279 18/18/10	Куриные котлеты в сухарях	+	+	+	+
150	107 3/5/11	Овощи запеченные с прованскими травами		+	+	
120	156 3/7/23	Взбитое картофельное пюре со сливками	+			
250	107 1/0/26	Напиток из клубники и мяты	+	+		+
250	12 0/0/3	Напиток из клубники и мяты (без сахара)		+	+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
250	59 1/0/14	Морс вишневый	+	+	+	+
1 шт.	86 2/0/18	Апельсин 200 г или мандарин 100 г	+			+
150	101 1/1/23	Грушевое пюре с клюквой		+	+	
УЖИН						
Горячие блюда						
130	196 21/10/3	Морской окунь под маринадом	+	+	+	+
130	283 8/5/50	Бурый рис	+	+	+	+
100	80 2/5/6	Коул-слоу (капуста, морковь, масло растительное)	+		+	+
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

* Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.

K+31
ЗАПАД

ДЕНЬ 4

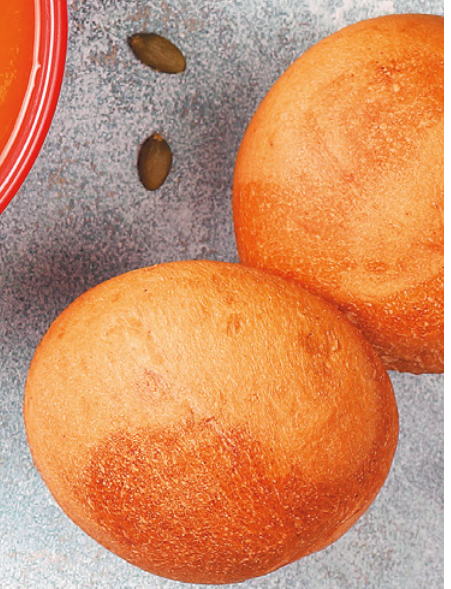


Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	°ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
200	273 8/14/29	Овсяная каша с медом	+	+		+
200	204 8/14/37	Овсяная каша без сахара		+	+	
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
30	106 8/8/1	Сыр	+	+	+	+
45	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	176 12/11/6	Салат оливье	+		+	
100	104 1/7/6	Салат из печеных баклажанов с томатами и фетой с ароматным маслом				+
100	104 1/7/6	Салат из печеных баклажанов с томатами и фетой с ароматным маслом (протертое)		+	+	
Первые блюда						
250	314 8/25/11	Суп-крем грибной	+	+	+	+
250/30	71 1/3/10	Ароматный мясной бульон (по заявке) с отварным рисом 30 г				
Горячие блюда						
100	144 21/10/1	Филе трески с прованскими травами	+	+	+	+
110	89 3/4/9	Стручковая фасоль	+	+	+	+
250	90 1/0/22	Компот из фруктов с медом	+	+		+
250	28 0/0/6	Компот из фруктов (без сахара)		+	+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
95	86 3/0,3/18	Йогурт фруктовый	+			+
250	142 7/8/10	Ряженка	+	+	+	+
1 шт.	37 1/0/8	Яблоко 1 шт.	+		+	+
150	70 1/1/15	Яблочное пюре		+	+	
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
УЖИН						
Горячие блюда						
90/30	305 18/18/15	Пожарская котлета с томатным соусом	+	+	+	+
150	156 3/6/23	Картофельное пюре со сливочным маслом	+			+
150	107 3/5/11	Овощи запеченные гриль		+	+	
100	117 6/6/9	Салат овощной	+		+	+
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

* Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.

K+31
ЗАПАД

ДЕНЬ 5



Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	*ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
200	323 6/11/49	Каша рисовая с вишней и миндалем	+			+
200	281 18/17/12	Творожный пудинг с мятой		+	+	
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
45	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	66 1/5/3	Салат из томатов с зеленью	+			+
100	100 1/8/3	Салат из стручковой фасоли с помидорами в азиатском стиле		+	+	
Первые блюда						
250	192 10/10/16	Рассольник по-домашнему	+			
250/20	186 6/5/23	Тыквенный суп-пюре с моцареллой		+	+	+
Горячие блюда						
100	248 12/7/7	Азу из говядины	+	+	+	+
150	237 8/9/29	Гречка с грибами и луком	+			+
150	92 3/5/9	Рататуй из овощей		+	+	
250	59 1/0/14	Ягодный морс	+	+		+
250	24 1/0/5	Ягодный морс (без сахара)		+	+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
250	142 7/8/10	Йогурт питьевой ряженка 50/50	+	+	+	+
1 шт.	86 2/0/18	Зефир	+			+
100	57 4/0/9	Мусс яблочный с клюквой		+	+	
УЖИН						
Горячие блюда						
110	187 20/9/5	Филе хека под маринадом	+	+	+	+
150	218 6/9/26	Киноа с овощами	+	+	+	+
100	83 0,9/7/3	Салат из огурцов, редиса и зелени с лимонным соком	+		+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

* Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.

K+31
ЗАПАД

ДЕНЬ 6



Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	°ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
150	249 13/13/17	Взбитый творог с бананом на кокосовом молоке	+	+	+	+
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
30	106 8/8/1	Сыр	+	+	+	+
45	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	213 9/18/5	Салат мясной с яйцом и маринованными огурчиками	+			+
100	72 2/5/3	Салат из паровых овощей		+	+	
Первые блюда						
250	177 3/10/16	Суп-крем овощной (для ЩД протертое)	+	+	+	+
250/20/30	71 1/3/10	Ароматный куриный бульон с ржаными гренками (по заявке) с яйцом куриным 30 г				
Горячие блюда						
100	179 20/11/12	Биточки рыбные с морепродуктами	+	+	+	+
150	155 3/10/12	Брокколи с кунжутом	+		+	+
250	104 0/0/26	Каркаде	+	+		+
250	26 1/0/5	Морс брусничный (без меда)		+	+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
250	142 7/8/10	Ряженка или йогурт питьевой 50/50	+	+	+	+
1 шт.	78 2/1/22	Вафля	+			
150	56 1/0/13	Грушевое пюре		+	+	
УЖИН						
Горячие блюда						
100	252 14/21/0	Куриные колбаски гриль	+	+	+	+
150	190 2/10/21	Запеченный картофель с паприкой	+			
150	111 2/5/13	Рагу из овощей		+	+	+
100	107 3/5/11	Салат из томатов, огурцов и болгарского перца	+		+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

* Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.

K+31
ЗАПАД

ДЕНЬ 7



Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	*ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
150	219 23/12/5	Творожный мусс (без меда и соуса)		+	+	
200	454 12/18/59	Каша овсяная с изюмом и орехами	+		+	+
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
45	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	133 1/12/4	Салат из огурцов и листьев салата	+			+
100	116 2/6/12	Салат из запеченной свеклы и оливковым маслом		+	+	
Первые блюда						
250	81 8/0,7/2	Бульон куриный с яйцом и куриным филе		+	+	+
250/30/20	172 4/4/29	Щи зеленые	+	+		
Горячие блюда						
100	202 25/11/0,1	Горбуша под сырной корочкой	+	+	+	+
150	124 6/8/4	Цветная капуста с мини-морковью, паприкой и пармезаном	+	+	+	+
250	96 0/0/24	Сок пакетированный в ассортименте	+	+		+
250	28 0/0/6	Напиток из фруктов без сахара		+	+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
250	59 1/0/14	Ягодный компот с медом	+	+		+
250	26 1/0/5	Ягодный компот (без сахара)		+	+	
1 шт.	71 1/0/16	Печенье в индивидуальной упаковке	+			
150	79 1/1/16	Яблочное пюре (без сахара)		+	+	+
УЖИН						
Горячие блюда						
230	327 20/18/19	Спагетти Болоньезе	+			+
100	271 42/3/17	Куриное филе су-вид		+	+	
150	218 6/9/26	Картофель запеченный		+	+	
100	63 1/5/3	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, редис, микс салата)	+	+	+	+
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

* Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.

ДЕНЬ 8



Выход блюд, г	Ккал, Б/Ж/У	Наименование блюд	°ОВД	ЩД	СД	75+
ЗАВТРАК						
150	241 20/16/4	Королевский омлет с творогом, сыром и зеленью	+		+	+
150	241 20/16/4	Королевский омлет с творогом, сыром и зеленью (протертое)		+	+	
200	283 10/8/41	Каша гречневая на миндальном молоке				
10	74,7 0,05/8,2/0,08	Масло сливочное порционное	+			+
30	106 8/8/1	Сыр	+	+	+	+
45	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ОБЕД						
Холодные закуски						
100	80 1,5/6/4	Салат Витаминный (капуста, огурец, помидор, кукуруза)	+			
100	73 2/2/10	Крем-салат из запеченной свеклы с ягодным конфитюром		+	+	+
Первые блюда						
250	194 4/12/16	Томленые щи из квашеной капусты	+			+
250/20	198 8/5/30	Куриный бульон с гренками (по заявке)		+	+	
Горячие блюда						
100	170 15/9/5	Шашлычки куриные с болгарским перцем	+	+	+	+
150	192 3/16/10	Овощное соте с прованскими травами (для ЩД протертое)		+	+	+
150	161 3/5/34	Бурый рис	+			
250	59 1/0/14	Компот из вишни с медом	+	+		+
250	28 0/0/6	Компот из вишни без сахара		+	+	
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				
ПОЛДНИК						
250	142 7/8/10	Ряженка или йогурт (кроме ГЭ)	+	+	+	+
30	151 4/2/29	Сухарики				
1 шт.	18/16/30	Блинчики с творогом и изюмом	+			+
100	56 1/0/13	Грушевое пюре с клюквой		+	+	
УЖИН						
Горячие блюда						
100/150	518 15/41/20	Куриное филе запеченное с помидором и соусом бешамель	+	+	+	+
120	156 3/7/23	Взбитое картофельное пюре со сливками	+			
150	214 3/15/14	Гречка отварная		+	+	+
100	200 11/18/6	Салат крабовый с кукурузой	+		+	+
65	151 4/2/29	Зерновой хлеб	+			+
30	132 4/1/27	Гренки из мультизлакового багета				

° Виды диет: ОВД – общая диета, ЩД – щадящая диета, СД – диета при сахарном диабете, 75+ – диета для пожилых.