



# Тиждень 1 Понеділок



## Понеділок 1

- Суп з макаронами і курочкою 250г
- Котлета куряча 100г
- Гречана каша з грибним соусом 150г
- Салат "Зимові овочі" 100г

## Понеділок 2

- Бульйон курячий з яйцем 250г
- Паста з соусом Болоньезе 200г
- Салат "Зимові овочі" 100г

## Понеділок 3

- Бульйон курячий з яйцем 250г
- Котлета куряча 150г
- Салат "Зимові овочі" 150г

- Десерт "Сирники по-домашньому" зі сметаною 100/20

\* Фіт-варіант КБЖВ 31 Б, 30 Ж, 24 В,

408 Ккал



# Тиждень 1 Вівторок



## Вівторок 1

- Борщ український зі сметаною 250г
- Плов зі свининою 200г
- Салат "Мозаїка" зимовий 100г

## Вівторок 2

- Крем-суп грибний 250г
- Голубці 200г
- Салат "Мозаїка зимовий" 100г

## Вівторок 3\*

- Крем-суп грибний 250 г
- Шашличок курячий 100г
- Салат "Мозаїка зимовий" 150г

## Десерт

- Шарлотка з яблуками за класичним рецептом 100г

\* ФІТ-варіант 26 Б, 23 Ж, 19 В, 385

Ккал



# Тиждень 1

## Середа



### Середа 1

- Суп з фрикадельками 250г
- Паста зі стегном курки з сирним соусом 200г (50\150)
- Салат "Вінегрет" 100г

### Середа 2

- Суп рисовий з куркою 250г
- Паприкаш з курочки з картопляним пюре 200г (50/150)
- Салат "Вінегрет" 100г

### Середа 3\*

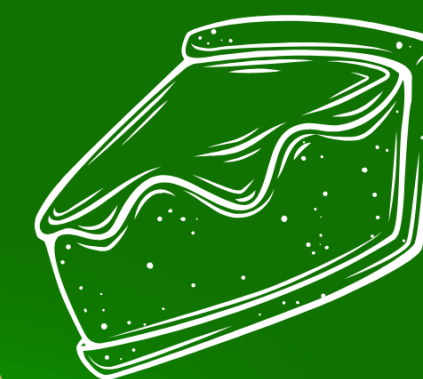
- Суп з фрикадельками 250г
- Скумбрія запечена з лимоном/пасторма з курочки 100г
- Салат "Вінегрет" 150г

- Десерт - Йогуртовий тортик. 100г

\* ФІТ-варіант 34 Б, 13 Ж, 23 В, 358  
Ккал



# Тиждень 1 Четвер



## Четвер 1

- Крем-суп сирний з житніми сухариками 250г
- Пельмені свинячо-яловичі 200г
- Салат "Домашній" з соусом айолі" 100г

## Четвер 2

- Суп харчо 250г
- Булгур з овочами та соусом песто 150г
- Шашличок зі свинини з соусом BBQ 80г
- Салат "Домашній з соусом айолі " 100г

## Четвер 3\*

- Крем-суп сирний з житніми сухариками 250г
- Шашличок з курочки з соусом BBQ 100г
- Салат "Струнки ніжки" 150г

- Десерт - Сирний десерт "Мокко" 100г

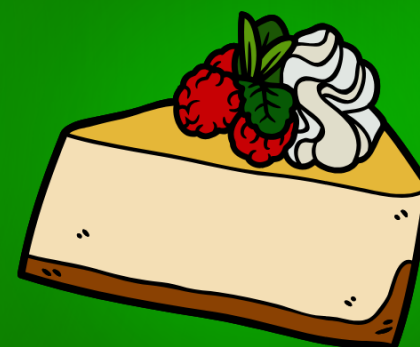
\*Фіт-варіант - 36 Б, 29 Ж, 29 В, 484 Ккал

# Тиждень 1

## П'ятниця



**FOOD**   
**HACKER**



### П'ятниця 1

- Суп рисовий з куркою 250г
- Картопляне пюре 150г
- Крученик з курочки та грибами 80г
- Салат з буряком і овочами з фірмовим соусом 100г

### П'ятниця 2

- Бульйон з куркою 250г
- Тефтелі курячі 80г
- Кус-кус з соусом песто 150г
- Салат з буряком і овочами з фірмовим соусом 100г

### П'ятниця 3\*

- Бульйон з куркою 250г
- Тефтелі курячі 100г
- Салат з буряком і овочами з фірмовим соусом 150г

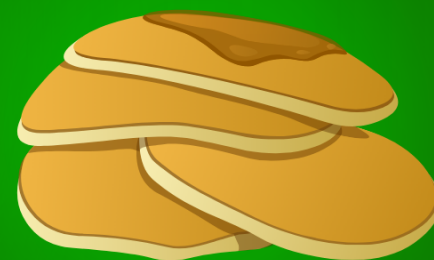
- Десерт- Манник фірмовий 100г

\*Фіт-варіант 22 Б, 28 Ж, 7 В, 364 Ккал



# Тиждень 1

## Субота

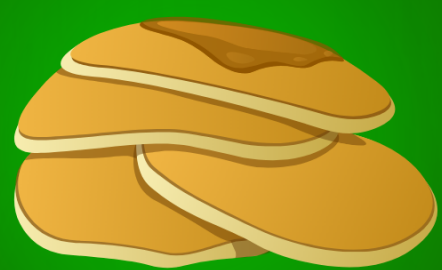


### Субота

- Суп з червоною рибою 250г
- Бефстроганов з телятини 80г
- Каша гречана 150 г
- Салат "Крабовий новий" 100г



# Тиждень 1 Неділя



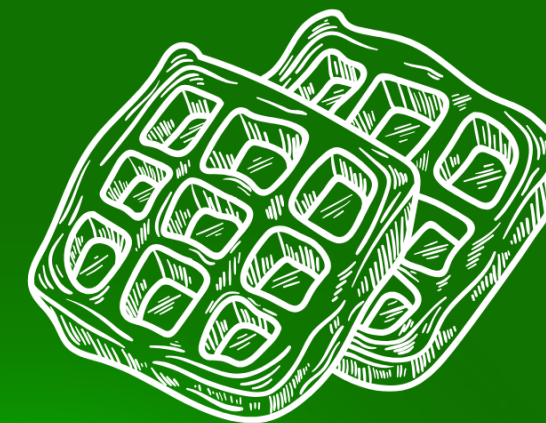
## Неділя

- Борщ український 250г
- М'ясо по-французьки (свинина /курка) 80г
- Спагеті з сирним соусом 150г
- Салат "Дністер" 100г

• Десерт - Млинці з джемом та сметаною 80/20



# Тиждень 2 Понеділок



### Понеділок 1

- Суп сирний з куркою 250г
- Рис з маслом 150г
- Тефтелі з телятини в соусі з пілаті 80г
- Салат з пекінської капусти, горошку, соусу айолі 100 г

### Понеділок 2

- Суп Харчо 200г
- Паприкаш зі стегна курочки 80г
- Паста пенне 150г
- Салат з пекінської капусти, горошку, соусу айолі 100 г

### Понеділок 3\*

- Суп сирний з куркою 200г
- Тефтелі з телятини у соусі пілаті 100г
- Салат "Стрункі ніжки" 150г

Десерт - Вафельний торт

100г

\*Фіт-варіант - 365, 20Ж, 21В, 468 Ккал

# Тиждень 2

## Вівторок

**FOOD**   
**HACKER**



**Вівторок 1**

- Бульйон з курки з локшиною 200г
- Курячі конвертики (Кордон блю) 80г
- Каша гречана з маслом 150г
- Салат Олів'є (аля) 100г



**Вівторок 2**

- Борщ український зі сметаною 200г
- Печеня зі свининою 200г
- Салат олів'є 100г



**Вівторок 3\***

- Бульйон з курки та локшиною 200г
- Курині конвертики 100г
- Салат овочевий легкий 150г

Десерт - Тертый пиріг з сиром - 100г

\* Фіт-варіант 36 Б, 27Ж, 20В, 467 Ккал

# Тиждень 2

## Середа



**FOOD**   
**HACKER**



### Середа 1

- Суп рисовий з куркою 250г
- Вареники з картоплею та м'ясом зі сметаною 200/10г
- Салат "Зимові овочі" 100г

### Середа 2

- Суп рисовий з курочкою 250г
- Відбивна з курочки 80г
- Булгур з маслом 150 г
- Салат "Зимові овочі" 100г

### Середа 3\*

- Крем-суп гороховий 250г
- Пасторма 100г
- Салат "Зимові овочі" 150г

Десерт - "Цветаєвський пиріг" 100г

\* Фіт-варіант 28Б, 22Ж, 19В, 410Ккал

# Тиждень 2

## Четвер

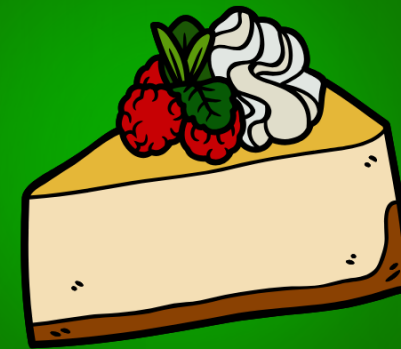


**FOOD**   
**HACKER**



Четвер 1

- Суп гречаний "Як вдома" 250г
- Котлета по-домашньому (свинна) 80 г
- Картопля з маслом 150г
- Салат "Рубін чик з соусом айолі" 100 г



Четвер 2

- Суп-фреш овочевий 250г
- Фрікасе з курочки 80г
- Пшоно по-тосканськи 150г
- Салат "Рубін чик з соусом айолі" 100г



Четвер 3\*

- Суп-фреш овочевий 250г
- Фрікасе з курочки 100г
- Салат "Рубін чик з соусом айолі" 150г

• Десерт - Чізкейк "Ванільний" 100г

\*ФІТ-варіант - 36 Б, 29 Ж, 29 В, 484

Ккал

# Тиждень 2

## П'ятниця



**FOOD**   
**HACKER**



П'ятниця 1

- Юшка по-норвезьки 250г
- Паста з соусом Карбонара 200 г
- Салат "Дністер ланч " 100г



П'ятниця 2

- Крем-суп грибний 200г
- Бефстроганов з телятини з грибами 100г
- Гречана каша з маслом 150г
- Салат "Дністер" 100г



П'ятниця 3\*

- Юшка по-норвезьки 250г
- Салат "Цезар" 250г

Десерт - Манники з джемом 100г

\* Фіт-варіант 46Б, 40Ж, 22У, 546Ккал

# Тиждень 2

## Субота



Субота 1

- Солянка "FoodHacker" 250г
- Картопля з маслом 150г
- Брізоль зі свининою 80г
- Салат "Вітамінний бум" 100г



Субота 2

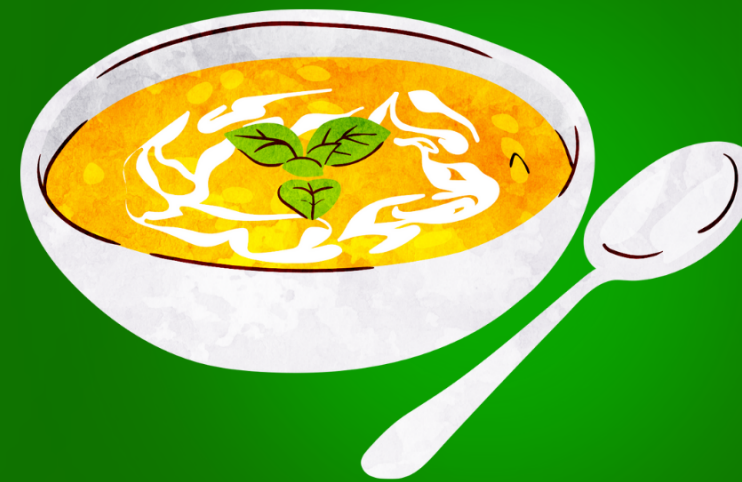
- Пастрома з курочки 80г
- Картопля з маслом 150г
- Салат з квашеної капусти 100г

Десерт- Сирні кекси 100г

# Тиждень 2 Неділя



**FOOD  
HACKER**



## Неділя 1

- Суп з фрикадельками 200г
- Паста орзо з соусом 150г
- Стейк з курочки 80г
- Салат "Мозаїка" з горошком 100г

## Неділя 2

- Котлета куряча 200г
- Кус-кус з маслом 150г
- Салат "Рубін" 100г

- Десерт- Млинці з джемом 100г