

ЗАВТРАК

ПН

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Мясная нарезка: ветчина из индейки (5 г), сервелат (5 г)	10 г	2,17	3,36	0,27	35,52
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редька белая (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Сырное ассорти не менее 3 видов	20 г	1,42	8,33	0,5	10,48
Фруктовая нарезка: сезонные фрукты	50 г	0	0	4,8	20
Салат «Французский» яйцо отварное, морковь отварная и яблоко зелёное	25 г	1,97	3,99	0,33	45
Салат из отварной свёклы с чесноком в масле	25 г	0,4	0,7	1,33	13,1
Салат из белокочанной капусты с морковью и зеленью	15 г	0,5	1,2	0,9	11
Яйцо куриное отварное	20 г	6,35	5,7	0,35	78,5

КАШИ

Сухие завтраки в ассортименте	3 г	0,17	0,04	2,72	11,7
Каша овсяная на воде	15 г	2	1,05	9	57
Каша овсяная на молоке	20 г	2,2	1,45	11,2	65
Каша рисовая на молоке	45 г	1,26	1,89	8,01	54,9

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет натуральный	50 г	4,35	4,6	1,35	64
Запеканка творожная	50 г	9	6,6	11,8	144,5
Блинчики	60 г	3	4,08	12,81	96,66
Колбаски куриные отварные	30 г	5	4	0	56
Вареники с творогом	30 г	3	2,4	7,5	63

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Каша гречневая с маслом	20 г	0,3	0,1	2	13,5
Макароны отварные	10 г	0,4	0	2,3	10,8
Капуста цветная с брокколи на пару	10 г	0,3	0	0,4	2,7

СОУСЫ И ТОППИНГИ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Масло растительное	1 г	0	1	0	9
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло сливочное	3 г	0	2,5	0	24,2
Молоко сгущённое	15 г	0,7	0,8	5	31,1
Джем в ассортименте	10 г	0	0	6,8	27,2

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЕ:

Молоко	10 мл	0,6	0,5	0,9	10,6
Кефир	5 мл	0,3	0,1	0,4	4
Йогурт	20 мл	0,9	0,8	3,3	23,4
Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
ГОРЯЧИЕ:					
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Кофе растворимый	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

ОБЕД

ПН

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат «Винегрет»	35 г	0,3	1,4	1,5	20,1
Салат из пекинской капусты с ветчиной из индейки	25 г	2,5	8,3	1,3	90
Салат «Морковь по-корейски»	25 г	0,5	3	2,1	44

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ красный	100 г	4,7	5,3	4,8	85,7
Суп картофельный с грибами	100 г	1,7	4,6	4,7	68
Бульон куриный с сухариками	50 г	4,5	3,7	0,4	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Фрикадельки из мяса индейки в белом соусе	60 г	7,38	3,84	8,82	99,18
Биточек куриный жареный	60 г	9	4,5	3,6	9
Филе белой рыбы на пару	60 г	8,22	2,76	0,9	61,8
Печень куриная жареная с луком	35 г	3,68	1,5	3,2	38

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные со сливочным маслом	50 г	5,3	0,9	125,6	131,5
Рис отварной со сливочным маслом	50 г	2	2,7	21,1	116,3
Картофель отварной с зеленью	40 г	0,3	2,5	21,3	114,3
Биточек гречневый	60 г	0,4	1,5	1,5	21

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7
Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2

НАПИТКИ

Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Соленья кубанские	35 г	0,4	0,1	0,9	16,5
Салат-бар: помидор (7 г), огурец (6 г), капуста пекинская (5 г), перец болгарский (4 г), зелень (2г), редис (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти из сезонных фруктов	50 г	0	0	5,2	25
Салат «Столичный»	30 г	1,9	4,5	1,5	54,8
Салат «Крабовый с рисом»	30 г	0,8	2,5	3,9	42,3
Салат из белокочаной капусты с редисом и луком	35 г	0,4	1,3	1,08	8,75

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Куриная голень отварная	60 г	12,8	0,9	0	75,1
Тефтели тушеные в красном соусе	35 г	2,52	4,62	2,49	62,2
Котлета рыбная жареная	60 г	9,1	2,6	17,8	127,6
Пельмени куриные	75 г	4,4	8,8	12,1	145,2

ГАРНИРЫ

Крупа перловая с овощами в сливочном масле	30 г	2,8	0,3	20,1	94,5
Рис отварной с сливочным маслом	30 г	1,5	2,2	40	115,2
Картофель печёный с розмарином	65 г	1,7	5,2	8,6	86,5
Икра кабачковая	15 г	0,2	0,7	1,2	11,7

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	3 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Бисквит в ассортименте	40 г	1,8	2,9	25,2	134,4
Слойка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3,1	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

Морс в ассортименте	100 мл	0	0	10	40
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

ЗАВТРАК

ВТ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Мясная нарезка: ветчина из индейки (5 г), сервелат (5 г)	10 г	2,17	3,36	0,27	35,52
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Сырное ассорти не менее 3 видов	20 г	1,42	8,33	0,5	10,48
Фруктовая нарезка: сезонные фрукты	50 г	0	0	4,8	20
Салат из отварной свёклы с солёными огурцами	15 г	0,3	2,5	1,4	29
Салат из белокочанной капусты с кукурузой и зеленью	15 г	0,3	2,6	1,6	30
Салат «Морковь с изюмом и сметаной»	15 г	0,8	3	1,8	33
Яйцо куриное отварное	20 г	6,35	5,7	0,35	78,5

КАШИ

Сухие завтраки в ассортименте	3 г	0,17	0,04	2,72	11,7
Каша овсяная на воде	15 г	2	1,05	9	57
Каша овсяная на молоке	20 г	2,2	1,45	11,2	65
Каша манная на молоке	45 г	1,4	1,4	6,9	46

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет натуральный	50 г	4,35	4,6	1,35	64
Блинчики	60 г	3	4,08	12,81	96,66
Вареники с творогом или картофелем	30 г	3	2,4	7,5	63
Пирог творожный	50 г	4	10,2	17,9	179
Колбаски куриные отварные	30 г	5	4	0	56

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Каша пшеничная со сливочным маслом	10 г	0,9	0,7	5,1	31
Спагетти отварные	10 г	1	0,2	7	41
Отварная фасоль с цветной капустой и морковью на пару	10 г	0,3	0	0,4	2,7

СОУСЫ И ТОППИНГИ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Масло растительное	1 г	0	1	0	9
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло сливочное	3 г	0	2,5	0	24,2
Молоко сгущённое	15 г	0,7	0,8	5	31,1
Джем в ассортименте	10 г	0	0	6,8	27,2

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЕ:

Молоко	10 мл	0,6	0,5	0,9	10,6
Кефир	5 мл	0,3	0,1	0,4	4
Йогурт	20 мл	0,9	0,8	3,3	23,4

ГОРЯЧИЕ:

Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Кофе растворимый	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8
Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

ОБЕД

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редька белая (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат из сырых овощей	30 г	0,2	1,1	0,8	14,1
Салат с куриной печенью и капустой	30 г	2,2	9,9	1,5	103,8
Салат из пекинской капусты с помидорами, сыром и крутонами	30 г	2,1	8,5	2	110,2

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Рассольник по-ленинградски	100 г	2,7	2,5	18,7	108
Суп овощной	100 г	5	0	3	34
Бульон куриный с сухариками	50 г	4,5	3,7	0,4	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Котлетки из индейки	60 г	7,2	21	0	216
Люля кебаб из курицы с маринованным луком	60 г	7,8	10,6	5,3	148,2
Рыба запечённая с томатами	35 г	5,5	4,6	1,6	70
Паста Болоньезе	60 г	2,4	3,3	10,8	78

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Картофель печёный	50 г	1,7	5,2	8,6	86,5
Рис отварной со сливочным маслом	50 г	2	2,7	21,1	116,3
Овощной микс на пару	50 г	0,4	0	0,5	3
Макароны отварные со сливочным маслом	50 г	5	2,2	14	92,14

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7
Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2

НАПИТКИ

Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



УЖИН

ВТ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Соленья кубанские	35 г	0,4	0,1	0,9	16,5
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), капуста пекинская (6 г), зелень (2г), редька белая (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти из сезонных фруктов	50 г	0	0	5,2	25
Салат из капусты с морковью и огурцом	30 г	5,6	12,8	6,1	162
Салат «Надежда» капуста брокколи, редька белая и пекинская капуста	30 г	2,2	6,2	2,1	88
Салат «Свёкла по-корейски»	30 г	3,2	7,2	6,5	84

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Куриные крылья запечённые	60 г	8,8	2,4	0,4	59
Котлета оригинальная из курицы с овощами	35 г	5,6	12,1	4	147
Рыбные тефтели в красном соусе	35 г	7,7	1	0	40
Пельмени из мяса птицы	75 г	4,4	8,8	12,1	145,2

ГАРНИРЫ

Рагу из фасоли	50 г	4	0,4	11	68
Каша перловая с овощами	50 г	3,5	0,5	8	59
Вермишель жареная	30 г	2,2	5,1	14,3	105
Икра кабачковая	15 г	0,2	0,7	1,2	11,7

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	3 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Бисквит в ассортименте	40 г	1,8	2,9	25,2	134,4
Слойка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3,1	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

Морс в ассортименте	100 мл	0	0	10	40
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

ЗАВТРАК

СР

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Мясная нарезка: ветчина (5 г), сервелат (5 г)	10 г	2,17	3,36	0,27	35,52
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редька белая (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Сырное ассорти не менее 3 видов	20 г	1,42	8,33	0,5	10,48
Фруктовая нарезка: сезонные фрукты	50 г	0	0	4,8	20
Салат из отварной свёклы с черносливом	15 г	0,2	1,2	1,8	19
Салат с брокколи в корейском стиле	25 г	0,2	0,4	1,33	12,2
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	15 г	0,2	0,8	1,2	15
Яйцо куриное отварное	20 г	6,35	5,7	0,35	78,5

КАШИ

Сухие завтраки в ассортименте	3 г	0,17	0,04	2,72	11,7
Каша овсяная на воде	15 г	2	1,05	9	57
Каша овсяная на молоке	20 г	2,2	1,45	11,2	65
Каша пшеничная на молоке	45 г	1,15	1,75	9,5	55,1

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет натуральный	50 г	4,35	4,6	1,35	64
Сырники	50 г	9,2	1,6	17,25	86,2
Блинчики	60 г	3	4,08	12,81	96,66
Вареники с творогом	30 г	3	2,3	7,5	63
Сосиски куриные отварные	50 г	5	4	0	56

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Рис отварной	10 г	0,35	1	3	16,8
Макароны отварные	10 г	1	0,2	3,5	18,71
Капуста цветная с брокколи на пару	10 г	0,5	1,4	1,2	20

СОУСЫ И ТОППИНГИ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Масло растительное	1 г	0	1	0	9
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло сливочное	3 г	0	2,5	0	24,2
Молоко сгущённое	15 г	0,7	0,8	5	31,1
Джем в ассортименте	10 г	0	0	6,8	27,2

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЕ:

Молоко	10 мл	0,6	0,5	0,9	10,6
Кефир	5 мл	0,3	0,1	0,4	4
Йогурт	20 мл	0,9	0,8	3,3	23,4

ГОРЯЧИЕ:

Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Кофе растворимый	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8
Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



ОБЕД

СР

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редька белая (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат из красной капусты с морковкой и огурцом	15 г	0,2	1,2	10,8	15,2
Салат «Южный» сервелат, яйцо куриное отварное, огурцы свежие, кукуруза консервированная, морковь	35 г	0,8	5,1	0,4	69,12
Салат винегрет	35 г	2,2	8,5	1,4	98

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Солянка домашняя	100 г	2,4	2,4	2,7	42,1
Суп грибной с гречкой	100 г	0,8	3,4	4,6	51
Бульон куриный с сухариками	50 г	4,5	3,7	0,4	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Котлета куриная с сыром	60 г	8	4,21	3,5	85
Плов с курицы	60 г	4	3,1	10,21	82,1
Рыба тушеная с овощами	35 г	2,4	1,2	2,87	35,4
Ленивые голубцы	35 г	6,8	6,6	21,6	210

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные со сливочным маслом	50 г	5,3	0,9	0,9	131,5
Гречка отварная с маслом	50 г	1,5	3	3	110
Овощной микс на пару	50 г	0,5	1,3	1,3	22
Каша полтавская с овощами	50 г	1,5	2,8	2,8	100

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7
Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2

НАПИТКИ

Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



УЖИН

СР

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Соленья кубанские	35 г	0,4	0,1	0,9	16,5
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), капуста пекинская (6 г), зелень (2г), редис (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти из сезонных фруктов	50 г	0	0	5,2	25
Салат с пекинской капусты и ветчиной	35 г	3,1	4	2,2	54,5
Салат из моркови с яблоком	35 г	6,1	3	0,2	52,2
Салат цезарь с курицей на пекинской капусте с крутонами	35 г	3,1	4	2,2	54,5

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Котлета по киевски	60 г	12,7	5,2	0	97,2
Горбуша под маринадом	60 г	5,6	1,9	0,5	39,2
Потрошки куриные тушёные в сметанном соусе	35 г	7,4	3,9	8,8	100
Пельмени куриные	75 г	4,4	8,8	12,1	145,2

ГАРНИРЫ

Капуста тушёная	30 г	0,7	1,8	3,1	31,2
Картофель печёный с розмарином	50 г	1,7	5,2	8,6	86,5
Спагетти отварные	50 г	5,3	0,9	25,6	131,5
Икра кабачковая	15 г	0,2	0,7	1,2	11,7

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	3 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Бисквит в ассортименте	40 г	1,8	2,9	25,2	134,4
Слойка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3,1	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

Морс в ассортименте	100 мл	0	0	10	40
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



ЗАВТРАК

ЧТ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Мясная нарезка: ветчина (5 г), сервелат (5 г)	10 г	2,17	3,36	0,27	35,52
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редька белая (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Сырное ассорти не менее 3 видов	20 г	1,42	8,33	0,5	10,48
Фруктовая нарезка: сезонные фрукты	50 г	0	0	4,8	20
Салат «Краски лета» капуста свежая, огурец, морковь и сладкий перец	15 г	0,2	1,8	1,2	22
Салат из огурца с белой редькой	15 г	0,3	1,1	0,9	19
Салат из зелёного горошка с морковью	25 г	0,5	0,8	0,5	10
Яйцо куриное отварное	20 г	6,35	5,7	0,35	78,5

КАШИ

Сухие завтраки в ассортименте	3 г	0,17	0,04	2,72	11,7
Каша овсяная на воде	15 г	2	1,05	9	57
Каша овсяная на молоке	20 г	2,2	1,45	11,2	65
Каша Полтавская на молоке	45 г	1,3	1,7	9	61,04

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет натуральный	50 г	4,35	4,6	1,35	64
Запеканка творожная с маком	50 г	9	6,6	11,5	144,5
Блинчики со сливочным маслом	30 г	1,4	2,8	17,3	59
Колбаски куриные отварные	30 г	5	4	0	56
Вареники с творогом	30 г	3	2,4	7,5	63

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Каша гречневая отварная	10 г	0,5	12	2,6	13,5
Макароны отварные	10 г	0,4	0	2,3	10,8
Капуста цветная и брокколи на пару	10 г	0,3	0	0,4	2,7
Рис отварной	10 г	0,35	1	3	16,8

СОУСЫ И ТОППИНГИ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Масло растительное	1 г	0	1	0	9
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло сливочное	3 г	0	2,5	0	24,2
Молоко сгущённое	15 г	0,7	0,8	5	31,1
Джем в ассортименте	10 г	0	0	6,8	27,2

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЕ:

Молоко	10 мл	0,6	0,5	0,9	10,6
Кефир	5 мл	0,3	0,1	0,4	4
Йогурт	20 мл	0,9	0,8	3,3	23,4
Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
ГОРЯЧИЕ:					
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Кофе растворимый	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



ОБЕД

ЧТ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редька белая (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат «Калейдоскоп» морковь, свекла, кукуруза, картофель	30 г	0,8	3,8	4,9	96
Салат с пекинской капустой, помидорами и сыром	30 г	2,4	6,9	1,2	77
Салат картофельный с солёным огурцом и сервелатом	30 г	4,5	5,5	6	115

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп Харчо	100 г	6,6	5,1	14,2	135
Суп Фасолевый	100 г	5,2	3,01	19,5	105
Бульон куриный с сухариками	50 г	4,5	3,7	0,4	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Печень Куриная по-строгановски	60 г	8	6,3	9,4	102,4
Котлета говяжья	60 г	3,9	11	0	105
Филе белой рыбы с овощами запечённая	60 г	8,22	2,8	1	62
Филе куриное на пару	50 г	13	8	0,5	135,5

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные со сливочным маслом	50 г	4,1	0,5	19,5	105
Рис отварной с овощами	50 г	1,5	2,1	18,4	100
Каша гречневая с сливочным маслом	50 г	1,5	3	20	110

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7
Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2

НАПИТКИ

Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



УЖИН

ЧТ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Соленья кубанские	35 г	0,4	0,1	0,9	16,5
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), капуста пекинская (6 г), зелень (2г), редька белая (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат «Пикантный» сервелат, картофель, огурец, фасоль консервированная	35 г	2,9	9,1	4,4	111
Салат Тайский с курицей и стручковой фасолью, пекинской капустой	35 г	3,2	0,5	2,7	28
Салат винегрет	35 г	2,1	0,8	2,2	25

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Курочка жареная	60 г	14,5	8	0	135
Котлета домашняя	60 г	3,6	11	0	110
Тилапия на пару с овощами	60 г	9,5	3,5	15,4	122
Пельмени куриные	75 г	4,4	8,8	12,1	145,2

ГАРНИРЫ

Гречка отварная	50 г	2	2,7	21,1	116,3
Спагетти отварные со сливочным маслом	50 г	5,3	0,9	25,6	131,5
Капуста тушёная с фасолью	30 г	1	1,5	1,5	23
Икра кабачковая	15 г	0,2	0,7	1,2	11,7

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	3 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Бисквит в ассортименте	40 г	1,8	2,9	25,2	134,4
Слойка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3,1	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

Морс в ассортименте	100 мл	0	0	10	40
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

ЗАВТРАК

ПТ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Мясная нарезка: ветчина (5 г), сервелат (5 г)	10 г	2,17	3,36	0,27	35,52
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Сырное ассорти не менее 3 видов	20 г	1,42	8,33	0,5	10,48
Фруктовая нарезка: сезонные фрукты	50 г	0	0	4,8	20
Салат с белой редькой с огурцом и зелёным луком	25 г	0,8	0,9	0,8	10
Салат «Аргентинский» картофель отварной, морковь, зелёный горошек, яблоко	15 г	0,6	2,6	2,4	36
Салат свекольный с черносливом	15 г	0,1	0,8	1	25
Яйцо куриное отварное	20 г	6,35	5,7	0,35	78,5

КАШИ

Сухие завтраки в ассортименте	3 г	0,17	0,04	2,72	11,7
Каша овсяная на воде	15 г	2	1,05	9	57
Каша овсяная на молоке	20 г	2,2	1,45	11,2	65
Каша рисовая на молоке	45 г	1,26	1,89	8,01	54,9

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет натуральный	50 г	4,35	4,6	1,35	64
Сырники	50 г	9,2	1,6	7,25	86,2
Блинчики со сливочным маслом	60 г	3	4,08	12,81	96,66
Сосиски куриные отварные	50 г	5	4	0	56
Вареники с творогом	30 г	3	2,4	7,5	63

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Каша пшеничная с овощами	20 г	0,8	2	2,1	14
Макароны отварные	10 г	0,4	0	2,3	10,8
Капуста цветная с брокколи на пару	10 г	0,3	0	0,4	2,7

СОУСЫ И ТОППИНГИ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Масло растительное	1 г	0	1	0	9
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло сливочное	3 г	0	2,5	0	24,2
Молоко сгущённое	15 г	0,7	0,8	5	31,1
Джем в ассортименте	10 г	0	0	6,8	27,2

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЕ:

Молоко	10 мл	0,6	0,5	0,9	10,6
Кефир	5 мл	0,3	0,1	0,4	4
Йогурт	20 мл	0,9	0,8	3,3	23,4
Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71

ГОРЯЧИЕ:

Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Кофе растворимый	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



ОБЕД

ПТ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,15	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат Винегрет	35 г	2,1	0,8	2,2	25
Салат «Коул Слоу» из двух видов капусты	35 г	0,8	2,5	3,3	39
Салат «Немецкий» с майонезом и хреном картофель, солёные огурцы	35 г	2,4	5	3,9	70

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ красный с фасолью	100 г	4,7	4,6	5,3	81,24
Суп овощной с грибами	100 г	5	0	3	34
Бульон куриный с сухариками	50 г	4,5	3,7	0,4	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Биточек куриный жареный	60 г	9	4,5	3,6	90
Фрикадельки в белом соусе	35 г	7,4	3,9	9	100
Запеканка с горбушей	35 г	3,2	1,7	3,1	36,9
Куриная голень отварная	50 г	13	8	0,5	135,5

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные со сливочным маслом	50 г	5,3	0,9	25,6	131,5
Рис отварной со сливочным маслом	50 г	2	2,7	21,1	116,3
Капуста тушёная с картофелем	50 г	0,4	1,5	1,5	21
Гречка отварная	50 г	2	2,7	21,1	116,3

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7
Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2

НАПИТКИ

Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Соленья кубанские	35 г	0,4	0,1	0,9	16,5
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), капуста пекинская (6 г), зелень (2г), редис (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат «Имеретинский» куриные желудки, морковь и картофель	50 г	4,1	6,3	3,5	87
Салат «Витаминный» капуста белокочанная, зелёный горошек, огурец свежий	50 г	2,7	0,3	2	23,8

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Люля куриные с маринованным луком	35 г	1,2	1,9	7	41
Ленивые голубцы	35 г	2,52	4,62	2,49	62,2
Сайда запечённая с овощами	60 г	9,1	2,6	17,8	127,6
Пельмени куриные	75 г	4,4	8,8	12,1	145,2

ГАРНИРЫ

Крупа перловая с овощами на сливочном масле	30 г	2,8	0,3	20,1	94,5
Спагетти отварные	50 г	5	2,2	14	92,14
Картофель печёный с розмарином	65 г	1,7	5,2	8,6	86,5
Икра кабачкова	15 г	0,2	0,7	1,2	11,2

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	3 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Бисквит в ассортименте	40 г	1,8	2,9	25,2	134,4
Слойка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3,1	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

Морс в ассортименте	100 мл	0	0	10	40
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

ЗАВТРАК

СБ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Мясная нарезка: ветчина (5 г), сервелат (5 г)	10 г	2,17	3,36	0,27	35,52
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Сырное ассорти не менее 3 видов	20 г	1,42	8,33	0,5	10,48
Фруктовая нарезка: сезонные фрукты	50 г	0	0	4,8	20
Салат с красной фасолью, солёными огурцами и томатами	15 г	0,5	2,1	0,8	23,6
Салат из морской капусты с яйцом	25 г	0,3	0,3	0,4	6
Салат «Морковь с зелёным яблоком»	15 г	6,1	3	0,2	52,2
Яйцо куриное отварное	20 г	6,35	5,7	0,35	78,5

КАШИ

Сухие завтраки в ассортименте	3 г	0,17	0,04	2,72	11,7
Каша овсяная на воде	15 г	2	1,05	9	57
Каша овсяная на молоке	20 г	2,2	1,45	11,2	65
Каша пшённая на молоке	45 г	1,15	1,75	9,5	55,1

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет натуральный	50 г	4,35	4,6	1,35	64
Сырники с джемом	50 г	9,2	1,6	7,25	86,2
Блинчики со сливочным маслом	30 г	1,4	2,8	17,3	59
Колбаски куриные отварные	30 г	5	4	0	56
Вареники с творогом	30 г	3	2,4	7,5	65

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Каша гречневая отварная	10 г	0,5	12	2,6	13,5
Макароны отварные	10 г	0,4	0	2,3	10,8
Капуста цветная с брокколи на пару	10 г	0,3	0	0,4	2,7
Рис с овощами	10 г	0,5	1	13	39,5

СОУСЫ И ТОППИНГИ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Масло растительное	1 г	0	1	0	9
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло сливочное	3 г	0	2,5	0	24,2
Молоко сгущённое	15 г	0,7	0,8	5	31,1
Джем в ассортименте	10 г	0	0	6,8	27,2

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЕ:

Молоко	10 мл	0,6	0,5	0,9	10,6
Кефир	5 мл	0,3	0,1	0,4	4
Йогурт	20 мл	0,9	0,8	3,3	23,4
Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
ГОРЯЧИЕ:					
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Кофе растворимый	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



ОБЕД

СБ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,15	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат с сайрой и сухариками <i>картофель отварной и морковь</i>	20 г	2,2	8,5	1,4	98
Салат Капустный с куриными сердечками	15 г	0,6	0,5	0,4	12,4
Салат «Калейдоскоп» <i>морковь, свёкла, кукуруза, картофель</i>	20 г	0,8	3,8	4,9	96

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Щи из квашеной капусты	100 г	2	2,8	1	37,2
Суп Лапша куриная	100 г	1,2	2,4	5,9	47,8
Бульон куриный с сухариками	50 г	4,5	3,7	0,4	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Зразы куриные с грибами	60 г	6,8	3,76	7,1	89,5
Рыбный биточек	60 г	8,22	2,76	0,9	61,8
Соус болоньезе	50 г	5,9	5,6	4	90
Фрикадельки из индейки в сливочном соусе	50 г	12,21	1,99	0,02	73,45

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные со сливочным маслом	50 г	5,3	0,9	25,6	131,5
Рис отварной со сливочным маслом	50 г	2	2,7	21,1	116,3
Рагу из стручковой фасоли	50 г	0,6	1,1	1,7	22
Гречка отварная	30 г	0,5	1,2	2,5	13,5

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7
Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2

НАПИТКИ

Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



УЖИН

СБ

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Соленья кубанские	35 г	0,4	0,1	0,9	16,5
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), капуста пекинская (6 г), зелень (2г), редис (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат картофельный по-немецки с горчицей заправкой и ветчиной	30 г	1,7	0,9	0,4	15,8
Салат «Кукуруза» картофель, морковь, крабовые палочки, яйца куриные, огурцы и кукуруза	30 г	0,8	3	2,5	38,1
Салат «Свёкла с солёным огурцом»	15 г	0,3	2,5	1,4	29

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Куриный окорочок в томатном маринаде	60 г	15	10	0,8	135
Тефтели тушёные в белом соусе	50 г	2,52	4,62	2,49	62,2
Белая рыба жареная в сырной корочке	60 г	11	9	3,1	142
Пельмени домашние	55 г	4,4	8,8	12,1	145,2

ГАРНИРЫ

Рис с овощами	30 г	2,5	0,25	18,4	82,1
Спагетти отварные	50 г	5	2,2	14	92,14
Картофель печёный с розмарином	65 г	1,7	5,2	8,6	86,5
Икра кабачковая	15 г	0,2	0,7	1,2	11,7

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	3 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Бисквит в ассортименте	40 г	1,8	2,9	25,2	134,4
Слойка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3,1	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

Морс в ассортименте	100 мл	0	0	10	40
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



ЗАВТРАК

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Мясная нарезка: ветчина (5 г), сервелат (5 г)	10 г	2,17	3,36	0,27	35,52
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Сырное ассорти <i>не менее 3 видов</i>	20 г	1,42	8,33	0,5	10,48
Фруктовая нарезка: сезонные фрукты	50 г	0	0	4,8	20
Салат из морской капусты и моркови	25 г	0,3	0,3	0,4	6
Салат «Райское наслаждение» <i>крабовые палочки, помидоры, пекинская капуста</i>	20 г	1,2	2,66	0,15	31
Салат свёкла по-корейски	20 г	0,5	3	2,1	44
Яйцо куриное отварное	20 г	6,35	5,7	0,35	78,5

КАШИ

Сухие завтраки <i>в ассортименте</i>	3 г	0,17	0,04	2,72	11,7
Каша овсяная на воде	15 г	2	1,05	9	57
Каша овсяная на молоке	20 г	2,2	1,45	11,2	65
Каша манная на молоке	45 г	1,4	1,4	6,9	46

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет натуральный	50 г	4,35	4,6	1,35	64
Запеканка творожная с курагой	50 г	9	6,6	11,8	144,5
Блинчики с сливочным маслом	60 г	3	4,08	12,81	96,65
Сосиски куриные отварные	50 г	5	4	0	56
Вареники с творогом	30 г	3	2,4	7,5	63

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Каша гречневая отварная	10 г	0,5	12	2,6	13,5
Макаронные отварные со сливочным маслом	20 г	0,4	0	2,3	10,8
Капуста цветная с брокколи на пару	10 г	0,3	0	0,4	2,7

СОУСЫ И ТОППИНГИ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Масло растительное	1 г	0	1	0	9
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло сливочное	3 г	0	2,5	0	24,2
Молоко сгущённое	15 г	0,7	0,8	5	31,1
Джем в ассортименте	10 г	0	0	6,8	27,2

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЕ:

Молоко	10 мл	0,6	0,5	0,9	10,6
Кефир	5 мл	0,3	0,1	0,4	4
Йогурт	20 мл	0,9	0,8	3,3	23,4
ГОРЯЧИЕ:					
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Кофе растворимый	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

ОБЕД

ВС

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), зелень (2 г), редис (6 г), капуста пекинская (6 г)	30 г	0,76	0,15	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат из квашеной капусты	30 г	1,8	2,5	0,3	31,1
Салат оливье с ветчиной из индейки	35 г	1,8	5,2	1,7	61

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Похлебка рыбацкая	100 г	8,5	1,9	4,3	66,7
Суп картофельный с грибами	100 г	1,7	1,2	6,5	42,2
Куриный бульон с сухариками	50 г	4,5	3,7	0,4	53

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жаркое из куриных потрошков	60 г	2,6	12,1	6,5	143,8
Биточек куриный жареный	60 г	9	4,5	3,6	90
Горбуша на пару с овощами	60 г	8,22	2,8	1	62
Бифштекс из говядины	60 г	1,2	1,6	6	70

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные со сливочным маслом	50 г	5,3	0,9	25,6	131,5
Рис отварной со сливочным маслом	50 г	2	2,7	21,1	116,3
Перловка отварная с овощами	25 г	1	1,7	15	95
Картофель отварной с маслом и зеленью	50 г	0,4	1,5	1,5	21

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	1 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3	1	19,9	102,7
Выпечка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Печенье в ассортименте	10 г	1,3	5,2	12,9	103,2

НАПИТКИ

Компот ягодный	100 мл	2,7	1	1	71
Сок в ассортименте	100 мл	0	0	5,5	22
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27



УЖИН

ВС

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Соленья кубанские	35 г	0,4	0,1	0,9	16,5
Салат-бар: помидор (8 г), огурец (8 г), капуста пекинская (6 г), зелень (2г), редис (6 г)	30 г	0,76	0,13	1,37	10,02
Фруктовое ассорти сезонные фрукты	50 г	0	0	5,2	25
Салат «Южный» сервелат, яйца, огурец, кукуруза и морковь	35 г	0,8	5,1	4,5	89
Салат Винегрет	35 г	0,7	5,1	3,5	62
Салат из пекинской капусты с белой фасолью и морковью	35 г	2,5	0,4	2,1	55

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Чахохбили с курицей	60 г	4,1	5,3	2	71,8
Ёжики в белом соусе	60 г	2,95	4,62	2,49	63,2
Рыбка с овощами запечённая	60 г	8,22	2,8	1	62
Пельмени домашние из курицы	75 г	4,4	8,8	12,1	145,2

ГАРНИРЫ

Крупа пшеничная со сливочным маслом	30 г	3	0,4	21	95
Макаронны отварные	65 г	2,1	3,6	14,2	98,9
Картофель отварной с зеленью	50 г	2,2	4,2	13,2	111
Икра кабачковая	15 г	0,2	0,7	1,2	11,7

Выход Белки Жиры Углеводы Ккал

СОУСЫ

Сметана	15 г	0,4	2,3	0,5	24
Майонез	5 г	0	2,5	0,1	23,1
Кетчуп	5 г	0,1	0	1,3	5,5
Горчица	3 г	0	0	0	0
Масло растительное	1 г	0	1	0	9

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Бисквит в ассортименте	40 г	1,8	2,9	25,2	134,4
Слойка в ассортименте	40 г	2,2	5,2	20	136
Хлеб белый (6 г) и чёрный (4 г)	10 г	3,1	1	19,9	102,7

НАПИТКИ

Морс в ассортименте	100 мл	0	0	10	40
Чай в ассортименте	100 мл	0	0	0	0
Лимон	5 г	0	0	0,1	0,8
Сахар	10 г	0	0	10	39,8

СТОЛОВАЯ «ТАЙМ АУТ»

Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Фигурная, 27

**БАРХАТНЫЕ
СЕЗОНЫ**

