

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Каша геркулесовая молочная
Каша пшенная с грушей на воде
Омлет с болгарским перцем
Запеканка творожная с персиком
Котлеты капустные постные
Оладьи на кефире
Йогурт питьевой
Сухофрукты
Сыр полутвердый
Масло сливочное
Хлеб зерновой пшеничный
Чай с лимоном
Чай черный без сахара (без глютена, без лактозы)
Филе индейки отварное (без глютена, без лактозы)
Гречка отварная (без глютена, без лактозы)
Овощи свежие (без глютена, без лактозы)
Какао

Второй завтрак

Напиток из шиповника (без глютена, без лактозы)
Банан св. (без глютена, без лактозы)
Яблоко св. (без глютена, без лактозы)

Обед

Свекла с соусом зелёным (без глютена, без лактозы)
Овощи свежие (без глютена, без лактозы)
Суп фасолевый с ветчиной и петрушкой (без лактозы)
Минестроне овощной (без глютена, без лактозы)
Бульон мясной с яйцом (без глютена, без лактозы)
Котлета куриная по-суздальски
Говядина Мексика (без глютена, без лактозы)
Куриное филе с овощами (без глютена, без лактозы)
Картофель отварной (без глютена, без лактозы)
Киноа с морковью, кабачками и сладким перцем (без глютена, без лактозы)
Капуста тушеная с помидором (без глютена, без лактозы)
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами
Напиток из шиповника (без глютена, без лактозы)
Напиток из ассорти фруктов и ягод без сахара (без глютена, без лактозы)

Полдник/ужин

Шарлотка с грушей
Кисломолочный напиток
Салат из моркови с редисом (без глютена, без лактозы)
Пельмени мясные
Хлеб зерновой пшеничный (без глютена, без лактозы)
Напиток из ассорти фруктов и ягод без сахара (без глютена, без лактозы)

