

# Летнее меню

На примере одного дня

## ЗАВТРАК

Руллет сырный с томатами  
Микс томатов и маслин с пряной зеленью  
Смузи киви-банан  
Каша кукурузная на растительном молоке  
Каша овсяная на молоке  
Каша гречневая на воде с зеленью  
Сырники с ягодным соусом  
Омлет запечённый с овощами

## ОБЕД

Свежий салат с болгарским перцем, ананасом и курицей  
Морской коктейль с томатами и сыром фета  
Салат "Полезный" из свеклы, моркови, яблок, редьки и грецкого ореха  
Окрошка овощная на квасе  
Крем-суп из кабачков  
Борщ Зелёный с щавелем, шпинатом и курочкой  
Фрикадельки домашние в сметанном соусе  
Шашлык из индейки с долькой грейпфрута  
Стейк из карпа  
Фасоль стручковая с овощами в томатной подливке  
Запеканка из цветной капусты  
Рис со свежей сладкой паприкой

## УЖИН

Салат "Разгрузочный" со свёклой, миксом салата, кедровыми орешками в салатном соусе  
Салат из капусты с огурцом, морковью и свежей паприкой  
Салат "Цезарь" с индейкой  
Филе трески в орехово-сырном соусе  
Желудки куриные с овощами по-Креольски  
Говядина "По-Тайски"  
Чечевица с овощами  
Баклажаны запечённые в маринаде  
Гречка Зелёная овощами (морковь, сельдерей, паприка, лук)