

# Меню Зимнее



На примере одного дня

## РАННИЙ ЗАВТРАК — 08.00 – 08.45

Хлопья кукурузные, творожник с бананом, сыр Голландский, террин из курицы, маслины, молоко, тост, масло сливочное, мёд, джем

## ЗАВТРАК — 09.00 – 10.30

Масло сливочное  
Йогурт с гранолой и вишней  
Гренки с рыбно-яичным паштетом  
Смузи с семенами чиа и фиником  
Каша Пшённая на молоке  
Каша из бурого риса на воде  
Каша Овсяная с курагой на воде  
Запеканка из творога с ягодным топпингом  
Глазунья с террином из курицы и свежим огурцом  
Зёрна пророщенные  
Конфеты энергетические  
ХЛЕБ (Белый, Бородинский, Маисовый, Бездрожжевой, Хлебцы) (1 шт. на выбор)

## ОБЕД — 13.30 – 15.00

Салат Полезный из свеклы, моркови, яблок и редьки  
Салат Овощной (огурцы, томаты, паприка свежая, заправка из растительного масла)  
Салат Нисуаз (филе тунца, фасоль стручковая, горчичная заправка, свежие томаты, оливки, маслины, лист салата)  
Суп из фасоли  
Крем-суп из тыквы  
Бульон из курицы с лапшой  
Индейка на гриле с водорослью Чука  
Тилапия в кляре с сметаной  
Мясо по-Тайски (говядина, паприка, чеснок, имбирь)  
Паста Пенне с соусом из сыра  
Овощное рагу с тыквой и цветной капустой  
Гречка отварная  
ХЛЕБ (Белый, Бородинский, Маисовый, Бездрожжевой, Хлебцы)  
(1 шт. на выбор)

## УЖИН — 17.30 – 19.00

Салат зеленый Кето (авокадо, свежий огурец, стебель сельдерея, салатный микс, руккола)  
Салат из печеных овощей с кускусом  
Салат Турецкий  
Плов с говядиной  
Куриная голень запечённая  
Зубатка жареная  
Гречка зелёная на пару  
Овощи в соусе Терияки  
Булгур с луком и зеленью  
ХЛЕБ (Белый, Бородинский, Маисовый, Бездрожжевой, Хлебцы)  
(1 шт. на выбор)