



ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 156,8 | Каша гречневая
на безлактозном молоке
- 100/15 | 195,6 | Безглютеновые блинчики
с джемом (без сахара)
- 150 | 143,9 | Смузи
- 180/150 | 0/48 | Фруктовый чай/Безлактозное
молоко
- 120 | 99,4 | Йогурт безлактозный

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТ

- 100 | 37,8 | Салат
айсберг с овощами
и оливковым маслом

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 174,3 | Суп-крем овощной
на кокосовом молоке

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 143,1 | Паровая котлета
из индейки

ГАРНИР

- 180 | 265,1 | Кукуруза гриль
- 30 | 76,1 | Безглютеновый хлеб

НАПИТОК

- 180 | 1,8 | Иван-чай

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 150 | 144 | Банан
- 50 | 222 | Вишневое безглютеновое
печенье
- 180 | 0 | Чай

УЖИН

Выход | Ккал |

- 100 | 281,5 | Котлета из кролика
- 180 | 288 | Гречневые макароны
- 60 | 8,4 | Огурец свежий
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200/30 | 252,8 | Каша пшенная на безлактозном
молоке с персиком
- 30 | 104 | Белевская пастила
- 30/150 | 178,2 | Хлопья без глютена
с безлактозным молоком
- 180 | 1,8 | Иван-чай
- 100 | 96,6 | Творожок безлактозный

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 150 | 70,5 | Яблоко
- 125 | 338,8 | Печенье безглютеновое
- 180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | САЛАТ

- 100 | 195,5 | Винегрет

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 121,4 | Борщ вегетарианский

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 249,3 | Бедро куриное в
кокосовом соусе

ГАРНИР

- 180 | 80 | Рис по-тайски
- 30 | 76,1 | Безглютеновый хлеб

НАПИТОК

- 180 | 15,4 | Напиток из
шиповника

УЖИН

Выход | Ккал |

- 100 | 165,3 | Наггетсы из индейки
- 180 | 248,7 | Гречка отварная
- 60 | 8,4 | Помидор
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 290,6 | Каша рисовая
на кокосовом молоке
- 100/15 | 214,3 | Десерт "Вишневый"
на кокосовой основе
- 150 | 143,9 | Смузи клубника/банан
- 180/150 | 0/48 | Чай Ромашка/
Безлактозное молоко
- 120 | 99,4 | Йогурт безлактозный

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 150 | 70,5 | Груша
- 50 | 172,4 | Кекс с цукатами
- 180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТ**

- 100 | 161,4 | Салат из капусты с
кукурузой и болгарским
перцем

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 98 | Щи из квашеной капусты

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 220,8 | Мини-шашлык
из птицы

ГАРНИР

- 180 | 162,5 | Мини-овоци
- 30 | 76,1 | Безглютеновый хлеб

НАПИТОК

- 180 | 1,8 | Иван-чай

УЖИН

Выход | Ккал |

- 100/180 | 307,1 | Перепелка
отварная со спаржей
- 60 | 3,2 | Болгарский перец
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200 | 157,8 | Кукурузная каша
на безлактозном молоке
- 40 | 129,2 | Пастила с инжиром
- 60 | 34,4 | Желе ассорти
- 180 | 16,2 | Морс ягодный
- 100 | 99,4 | Йогурт безлактозный

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 40 | 17 | Ягоды
- 70 | 158,5 | Вишневый безглютеновый
кекс
- 180 | 0 | Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТ**

- 100 | 25,4 | Овощная нарезка
"Светофор"

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 181,3 | Суп лапша с
безглютеновыми макаронами

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 281,5 | Котлета из кролика

ГАРНИР

- 180 | 192,8 | Мини-картофель
- 30 | 76,1 | Безглютеновый хлеб

НАПИТОК

- 180 | 55,7 | Напиток из
сухофруктов

УЖИН

Выход | Ккал |

- 250 | 472,6 | Паэлья с курицей
- 60 | 8,4 | Огурец свежий
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном





ЗАВТРАК

Выход | Ккал |

- 200/20 | 251,7 | Каша "Дружба" с курагой
на безлактозном молоке
- 35/150 | 178,2 | Хлопья без глютена
с безлактозным молоком
- 150 | 65,2 | Смузи
- 180 | 15,4 | Шиповник
- 100 | 96,6 | Творожок безлактозный

ПОЛДНИК

Выход | Ккал |

- 150 | 144 | Банан
- 80 | 434,6 | Печенье овсяное
с сухофруктами
безглютеновое
- 150/180 | 48/0 | Безлактозное
молоко/Чай

ОБЕД

Выход | Ккал | **САЛАТ**

- 100 | 122,4 | Микс салатов
с капустой, яблоком и
морковью

ПЕРВОЕ БЛЮДО

- 250 | 212,8 | Крем-суп из
тыквы на кокосовом молоке

ВТОРОЕ БЛЮДО

- 100 | 196,4 | Болоньезе

ГАРНИР

- 180 | 138,6 | Картофель отварной
- 30 | 76,1 | Безглютеновый хлеб

НАПИТОК

- 180 | 1,8 | Иван-чай

УЖИН

Выход | Ккал |

- 90 | 199,8 | Фрикадельки из кролика
- 180 | 288 | Гречневая лапша
- 60 | 7,8 | Микс из свежих овощей
- 180 | 2,7 | Вода с лимоном

