



# Меню

## ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ (9–13 ЛЕТ)

### 1-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Каша овсяная безглютеновая на миндальном молоке с муссом из кураги - 220/25 г  
Облепиховый мармелад - 24 г  
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г  
Ромашковый чай - 250 мл

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Огуречные палочки - 150 г  
Смузи из клубники и банана на миндальное молоко - 200 мл

#### ОБЕД

Салат из капусты с яблоком и морковью - 75 г  
Гречневый суп с куриными фрикадельками - 40/180 г  
Котлеты из индейки с овощным соусом и овощами на пару - 180/180 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Яблочный компот - 250 мл

#### ПОЛДНИК

Ряженка - 200 мл  
Безглютеновый кекс - 60 г

#### УЖИН

Свежие овощи (томаты черри, огурцы) - 30/30 г  
Безглютеновые спагетти болоньезе с телятиной и пармезаном - 180/180/15 г  
Хлебцы кукурузные - 20 г  
Черный чай с лимоном - 250/10 мл

Б/Ж/У 108,321 / 146,258 / 328,394  
Ккал/кДж 3063,186 / 12824,947

### 2-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Сырники с соусом из сметаны и сгущенного молока - 135/50 г  
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г  
Черный чай - 250 мл

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблочные дольки - 150 г  
Смузи из клубники и банана на миндальное молоко - 200 мл

#### ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров на оливковом масле - 120 г  
Борщ с телятиной и сметаной - 35/210/40/5 г  
Плов с куриным филе - 330 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Грушевый компот - 250 мл

#### ПОЛДНИК

Кефир - 200 мл  
Безглютеновое печенье на кокосовом молоке - 50 г

#### УЖИН

Салат из моркови с изюмом и сметаной - 105 г  
Шашлычок из лосося с кускусом - 130/120 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Настой шиповника - 250 мл

Б/Ж/У 133,684 / 153,247 / 392,485  
Ккал/кДж 3483,899 / 14587,086

### 3-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Каша рисовая на миндальном молоке - 240 г  
Яблочная пастила - 30 г  
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г  
Ромашковый чай - 250 мл

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Морковные палочки - 150 г  
Смузи из огурца, яблока, банана, лимона и мяты - 200 мл

#### ОБЕД

Огуречный салат с оливковым маслом - 125 г  
Суп-лапша с курицей - 40/200 г  
Тушеная телятина с луком и картофельным пюре - 130/200 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Яблочный компот - 250 мл

#### ПОЛДНИК

Актимель - 100 мл  
Безглютеновое черничное пирожное - 90 г

#### УЖИН

Винегрет - 100 г  
Гречка с тушеной индейкой в соусе из моркови и лука - 160/120 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Компот из кураги - 250 мл

Б/Ж/У 112,778 / 160,881 / 449,268  
Ккал/кДж 3696,113 / 15475,626

## 4-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Каша пшеница на миндальном молоке - 240 г  
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г  
Настой шиповника - 250 мл

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фруктово-ягодный тартар с манговым соусом - 140 г  
Какао на миндальном молоке - 200 мл

### ОБЕД

Ассорти овощей (огурцы, сладкий перец, томаты черри) - 150 г  
Гороховый суп с курицей и безглютеновыми гречками - 30/190 г  
Куриные котлеты с овощным рагу - 180/160 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Грушевый компот - 250 мл

### ПОЛДНИК

Ряженка - 200 мл  
Безглютеновое печенье с кунжутом - 40 г

### УЖИН

Хрустящий салат айсберг с томатами черри и оливковым маслом - 55 г  
Лосось на пару с овощами и рисом - 135/185 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Компот из чернослива - 250 мл

Б/Ж/У 121,806 / 151,347 / 399,136

Ккал/кДж 3445,891 / 14427,946

## 5-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Гречневая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива и фиников - 220/25 г  
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г  
Ромашковый чай - 250 мл

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Грушевые дольки - 150 г  
Смузи из шпината, авокадо, яблочного фреша и банана - 200 мл

### ОБЕД

Свежие овощи (томаты черри, огурцы) - 30/30 г  
Щи с курицей и сметаной - 30/175/50 г  
Безглютеновые макароны с гуляшом из индейки с пармезаном 80/90/150/10 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Яблочный компот - 250 мл

### ПОЛДНИК

Питьевой йогурт - 200 мл  
Безглютеновое морковное пирожное - 90 г

### УЖИН

Салат из моркови и яблока - 100 г  
Тефтели с рисом и говядиной в овощном соусе - 180/30 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Черный чай с лимоном - 250/10 мл

Б/Ж/У 129,596 / 181,500 / 396,442

Ккал/кДж 3737,652 / 15649,549

## 6-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Каша кукурузная на козьем молоке - 180 г  
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г  
Настой шиповника - 250 мл

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблочные дольки - 150 г  
Смузи из сельдерея, морковного сока и банана - 200 г

### ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров на оливковом масле - 120 г  
Овощной суп минестроне с киноа - 210 г  
Котлеты из говядины с картофельным пюре - 180/20/130 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Грушевый компот - 250 мл

### ПОЛДНИК

Ряженка - 200 мл  
Безглютеновый малиновый чизкейк - 94 г

### УЖИН

Овощные палочки со сметанным соусом - 95 г  
Голубцы из индейки с рисом, овощами и сметаной - 300/50 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Черный чай с лимоном - 250/10 мл

Б/Ж/У 113,644 / 202,575 / 329,973

Ккал/кДж 3597,638 / 15062,592

## 7-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндальном молоке с муссом из кураги - 240/25 г  
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г  
Ромашковый чай - 250 мл

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Банановые дольки - 150 г  
Какао на миндальном молоке - 200 г

### ОБЕД

Свекольный салат - 125 г  
Уха с лососем и дорадо - 50/150 г  
Гречка с гуляшом из телятины - 80/80/100 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Яблочный компот - 250 мл

### ПОЛДНИК

Кефир - 200 мл  
Безглютеновый кекс - 60 г

### УЖИН

Салат из огурцов с яйцом и сметаной - 100 г  
Запеченное куриное филе с овощным рагу - 160/170 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Компот из кураги - 250 мл

Б/Ж/У 133,242 / 147,652 / 395,919

Ккал/кДж 3445,507 / 14425,647