



# Меню

## ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ (5-8 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

#### ОБЕД

- Салат из капусты с яблоком и морковью - 75 г
- Гречневый суп с куриными фрикадельками - 40/180 г
- Котлета из индейки с овощным соусом и овощами на пару - 90/90 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 - 120/120/15г
- Хлебцы кукурузные - 20 г
- Черный чай с лимоном - 250/10 мл

Б/Ж/У 82,383 / 114,688 / 276,279  
Ккал/кДж 2466,841 / 10328,169

### 2-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

- Сырники с соусом из сметаны и сгущенного молока - 85/50 г
- Безглютеновый хлеб с маслом и сыром - 100 г
- Черный чай - 250 мл

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Яблочные дольки - 150 г

#### 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 - 220 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 - 85/80 г
- Безглютеновый хлеб - 50 г
- Настой шиповника - 250 мл

Б/Ж/У 102,294 / 131,728 / 337,861  
Ккал/кДж 2946,172 / 12335,623

### 3-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

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

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- Морковные палочки - 150 г

#### ОБЕД

- Огуречный салат с оливковым маслом - 125 г
- Суп-лапша с курицей - 40/200 г
- Тушеная телятина с луком и картофельным пюре - 65/100 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 - 80/60 г
- Безглютеновый хлеб - 50 г
- Компот из кураги - 250 мл

Б/Ж/У 79,098 / 118,362 / 348,417  
Ккал/кДж 2719,592 / 11386,388

## 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

### ОБЕД

Ассорти овощей (свежие огурцы, сладкий перец, томаты черри) - 150 г  
Гороховый суп с курицей и безглютеновыми гречками - 30/190 г  
Куриная котлета с овощным рагу - 90/80 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 с рисом - 90/125 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Компот из чернослива - 250 мл

Б/Ж/У 100,563 / 126,256 / 370,537

Ккал/кДж 3020,704 / 12647,688

## 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

### 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 - 40/45/110/10 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Яблочный компот - 250 мл

### ПОЛДНИК

Йогурт питьевой - 200 мл  
Безглютеновое морковное пирожное - 90 г

### УЖИН

Салат из моркови и яблока - 100 г  
Тефтели с рисом и говядиной в овощном соусе - 120/20 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Черный чай с лимоном - 250/10 мл

Б/Ж/У 101,853 / 143,227 / 335,166

Ккал/кДж 3037,119 / 12716,418

## 6-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

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

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблочные дольки - 150 г

### ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров на оливковом масле - 120 г  
Овощной суп минестроне с киноа - 210 г  
Котлета из говядины с картофельным пюре - 90/10/65 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 - 200/50 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Черный чай с лимоном - 250/10 мл

Б/Ж/У 83,978 / 155,453 / 279,547

Ккал/кДж 2853,176 / 11945,678

## 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

### ОБЕД

Свекольный салат - 125 г  
Уха с лососем и дорадо - 50/150 г  
Гречка с гуляшом из телятины - 40/40/50 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 - 80/85 г  
Безглютеновый хлеб - 50 г  
Компот из кураги - 250 мл

Б/Ж/У 91,23 / 104,648 / 353,197

Ккал/кДж 2719,533 / 11386,142