



ТУР ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ МЕНЮ

ДЕНЬ ЗАЕЗДА

Ужин

Салат «Столичный», рыбная сковорода с соусом Бешамель, чай черный/зеленый, хлеб ржаной/пшеничный, выпечка в ассортименте.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Масло сливочное, каша кукурузная молочная, блины с джемом, чай черный/зеленый, хлеб пшеничный/ржаной, кефир/йогурт, выпечка в ассортименте, сыр/колбаса порционно, овощная нарезка.

Обед

Салат овощной, суп «Щи», капуста тушеная, зраза мясная, компот из сухофруктов/морс, хлеб пшеничный/ржаной, йогурт, фрукт.

Ужин

Салат из отварной говядины, рагу овощное, куриная котлета, чай черный/зеленый хлеб пшеничный/ржаной, выпечка в ассортименте.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Масло сливочное, каша пшенная молочная, яйцо отварное, чай черный/зеленый хлеб пшеничный/ржаной, кефир/йогурт, выпечка в ассортименте, сыр/колбаса порционно, овощная нарезка.

Обед

Салат овощной, суп куриный с домашней лапшой, картофельное пюре, мини шашлычок из куриного филе, кисель, хлеб пшеничный/ржаной, йогурт, фрукт.

Ужин

Салат «Греческий», перловое ризotto с куриным филе, чай черный/зеленый хлеб пшеничный/ржаной, выпечка в ассортименте.



ТУР ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ МЕНЮ

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак

Масло сливочное, сырники со сметаной, каша рисовая молочная, чай черный/зеленый, хлеб пшеничный/ржаной, кефир/йогурт, выпечка в ассортименте, сыр/колбаса порционно, овощная нарезка.

Обед

Салат овощной, суп куриный с фрикадельками, гречка отварная, шницель Рижский, какао с молоком, фрукт, хлеб пшеничный/ржаной, йогурт.

Ужин

Салат овощной, каша гороховая, котлета куриная, чай черный/зеленый, хлеб пшеничный/ржаной, выпечка в ассортименте.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Масло сливочное, омлет, каша геркулесовая молочная, какао с молоком, хлеб пшеничный/ржаной, выпечка в ассортименте, кефир/йогурт, сыр/колбаса порционно, овощная нарезка.

Обед

Салат овощной, суп Потаж, картофельное пюре, котлета куриная, морс/сок, хлеб пшеничный/ржаной, фрукт, йогурт.

Ужин

Салат из капусты с огурцом, рис отварной с овощами, филе скунбрии под маринадом, чай черный/зеленый, хлеб пшеничный/ржаной, выпечка в ассортименте.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ ВЫЕЗД

Завтрак

Масло сливочное, творожная запеканка, каша молочная манная, сыр/колбаса порционно, хлеб пшеничный/ржаной, кефир/йогурт, выпечка в ассортименте, овощная нарезка.

Обед

Салат овощной, суп «Борщ», жульен куриный, компот из сухофруктов/морс, хлеб ржаной/пшеничный, фрукт, йогурт.