

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 1 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

3ABT	PAK			ОБЕД	Д и УЖИН		
КАША	гречневая / кукурузная			САЛА	ТЫ (выберите один салат на обед и один салат	на ужин)	Обед Ужин
	на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	Щ				
пост	на воде	200г/210/240 ккал		пост	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	\vdash
ОМЛЕ	Т из фермерских яиц	90 г/60 ккал			Салат греческий	180 г/170 ккал	H -
	АНКА творожная	110 г/240 ккал			Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/390 ккал	
моло	ОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			_	черри	1.40 - /250	
	Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал			Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал	片
	Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал		ПОСТ	Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/ 65 ккал	
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал		пост	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	
	Сыр Шевр козий	50г/130 ккал		СУПЫ			
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал				250 =/50	
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал		пост	Минестроне	250 г/50 ккал	\vdash
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал		ПОСТ	Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/95 ккал	H
ДОБА	ВКИ ОВОЩНЫЕ				Куриный консоме с индейкой и лапшой	250 г/75 ккал	
пост	Спред из авокадо	50 г/95 ккал					
пост	Икра грибная	50 г/40 ккал		ГОРЯЧ	ИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одн	о блюдо на ужин	1)
пост	Икра овощная	50 г/45 ккал			Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	
пост	Тофу с оливками	50 г/45 ккал			(гарнир не требуется)		
пост	Хумус классический	50 г/120 ккал			Филе сибаса с соусом зелёный карри	145 г/130 ккал	
пост	Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал		пост	Филе индейки с артишоками и соусом вьерж	130 г/130 ккал 210 г/164 ккал	
доба	ВКИ БЕЛКОВЫЕ			ПОСТ	Дикий рис с овощами и трюфельным соусом (гарнир не требуется)	210 1/104 NNd/I	
	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал		пост	Карри из запечённого латука (гарнир не	240 г/280 ккал	
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал			требуется)	,	
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал			· F == 1 = · · · · · · ·		
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал		ГАРН	1РЫ <i>(к мясу и рыбе)</i>		
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал		пост	Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал		пост		100 г/ 60 ккал	
TOCT	ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного прои			пост	Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	
ПОСТ	Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал		пост	Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	
пост	Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал		ПОСТ	Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	



АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 2 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

3AB	TPAK			ОБЕ	Д и УЖИН		
КАШ	А рисовая / киноа			САЛА	ТЫ (выберите один салат на обед и один сал	ат на ужин)	Обед Ужи
	на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал					
пост	на воде	200г/160/180 ккал	<u> </u>	пост	Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	\vdash
ОМЛ	ЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал			Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	\vdash
ЗАПЕ	КАНКА творожная	110 г/240 ккал			Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	\sqcup
МОЛ	ЮЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				Боул с вялеными томатами, авокадо и	145г/300 ккал	
	Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	Ш		моцареллой		
	Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал			Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал	
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал		пост	Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал	
	Сыр Шевр козий	50г/130 ккал					
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал		СУПЫ			
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал		пост	Томатный суп	250 г/65 ккал	
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал		пост	Крем-суп с грибами	250 г/60 ккал	
ДОБ	АВКИ ОВОЩНЫЕ				Фо Га с овощами и лапшой	250г/140 ккал	
пост	Спред из авокадо	50 г/95 ккал					
пост	Икра грибная	50 г/40 ккал					
пост	Икра овощная	50 г/45 ккал		ГОРЯЧ	IИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и о	одно блюдо на уж	ин)
пост	Тофу с оливками	50 г/45 ккал			Биточки из кролика с кокосовым карри	130г/190 ккал	
пост	Хумус классический	50 г/120 ккал			Филе форели с соусом зеленая сальса	145 г/190 ккал	
ПОСТ	Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал			Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	
доб	АВКИ БЕЛКОВЫЕ			пост	Овощные спагетти с соусом песто(гарнир не	220 г/100 ккал	
	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал			требуется)		
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал		пост	Кутаб с зеленью (гарнир не требуется)	140г /170 ккал	
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал					
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал		ГАРНІ	1РЫ (к мясу и рыбе)		
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал		пост	Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал		пост	Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	
TOCT	ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного	о производства 100 г		пост	Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	
пост	Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал		пост	Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/ 75 ккал	
пост	Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал		пост	Киноа отварная	80 г/100 ккал	



АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 3 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

	TPAK			ЕД и УЖИН	,	0614
КАШ	А гречневая / кукурузная	200 /400/270	САЛ	АТЫ (выберите один салат на обед и один салат	на ужин)	Обед Ужи
	на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал		6	145 г/110 ккал	
ЮСТ	на воде	200г/210/240 ккал	ПОСТ	Салат с томатами черри и огурцом		H
	ЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	Пост	Боул с креветками	140 г/210 ккал	$H \vdash$
	КАНКА творожная	110 г/240 ккал		Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал 210 г/470 ккал	$H \vdash$
ЮЛ	ОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			Буррата с вялеными томатами черри	,	\vdash
	Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	H	Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<u> </u>
	Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	ПОСТ	Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал	
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	Щ			
	Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	СУП	Ы		
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	ПОСТ	Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	пост	Крем-суп из зеленых овощей	250 г/95 ккал	
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал		Фо Бо с овощами	250 г/80 ккал	
ОБ	АВКИ ОВОЩНЫЕ			·		
СТ	Спред из авокадо	50 г/95 ккал	ГОР	ЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и од	но блюдо на ужі	лн)
СТ	Икра грибная	50 г/40 ккал			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,
СТ	Икра овощная	50 г/45 ккал		Террин из утки с артишоком и клюквенным	130 г/140 ккал	
СТ	Тофу с оливками	50 г/45 ккал		карри		
СТ	Хумус классический	50 г/120 ккал		Чёрная треска с кокосовым амино- соусом	120 г/290 ккал	
ОСТ	Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал		Куриная грудка с кисло-сладким соусом	130 г/200 ккал	
ОБ	АВКИ БЕЛКОВЫЕ		пост		250 г/120 ккал	
	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	пост	Голубец с баклажанами и томатами(гарнир не	220 г/209 ккал	
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал		требуется)		
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал				
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	ΓΑΡΙ	НИРЫ (к мясу и рыбе)		
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	пост	Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	пост	Батат запеченный	100 г/160 ккал	
ЭСТ	ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного	о производства 100 г	пост	Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	
ост	Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	пост	Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	
ост	Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	пост	Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	



80 г / 85 ккал

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 4 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

КАША рисовая / киноа	Обед Ужин
пост на воде 200г/160/180 ккал Боул с кальмаром, огурцами и авокадо 140 г/210 к ОМЛЕТ из фермерских яиц 90 г/60 ккал Салат греческий 180 г/170 к	
ОМЛЕТ из фермерских яиц 90 г/60 ккал Салат греческий 180 г/170 к	
on a position of the contract	ал
ЗАПЕКАНКА творожная применя применя до приме	ал
Admitted the powerful of the state of the st	ал 🔃 🔲
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ черри	
Йогурт из коровьего молока 200 г/120 ккал Салат со свеклой и козьим домашним сыром 140 г/250 к	ал 🔲
Йогурт из козьего молока 200 г/110 ккал пост Салат из печеного сельдерея с топинамбуром 140 г/65 кк	л
Творог козий / коровий / овечий 50 г/120 ккал пост Салат из печеных овощей с авокадо 165 г/150 к	ал 🔲
Сыр Шевр козий 50г/1230 ккал	
Сыр Рикотта 50 г/85 ккал СУПЫ	
Сыр домашний козий 50 г/140 ккал пост Минестроне 250 г/50 кк	л
Сыр адыгейский коровий 50 г/120 ккал пост Крем-суп из брокколи с миндалем 250 г/100 к	ал 🔲
ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ Куриный консоме с омлетом и овощами 250 г/70 кк	л
пост Спред из авокадо 50 г/95 ккал	
пост Икра грибная 50 г/40 ккал ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на	ужин)
пост Икра овощная 50 г/45 ккал	,,
пост Тофу с оливками 50 г/45 ккал Тофу с оливками с овощным рагу 235 г/330 к	ал 🔲 🔲
лост Хумус классический 50 г/120 ккал (гарнир не требуется)	
пост Хумус с ядрами конопли 50 г/120 ккал Филе индейки с перечным карри 130 г/160 к	ал 🔲 🔲
ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ Филе палтуса с соусом из белого вина 125 г/200 к	ал 🔲 🔲
Гравлакс (лосось слабого посола) 50 г/ 80 ккал пост Драники из батата и брокколи с овощным 240 г/400 к	ал 🔲 🔲
Ветчина из индейки 50 г/50 ккал соусом (гарнир не требуется)	
Паштет из утиной грудки 50 г/95 ккал Кутаб с зеленью и козьим сыром(гарнир не 140г /252 к	ал
Паштет из кролика 50 г/95 ккал требуется)	
Спред из лосося с творожным сыром 50 г/84 ккал 🔲 пост Ризотто из конопли с карри из латука и 240г /260 к	ал 🔲
Яйцо фермерское отварное 42—48 г /47 ккал спаржи(гарнир не требуется)	
ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)	
пост Гречневый/льняной/кукурузный 190/180/220ккал	
пост Полбовый / мультизлаковый 220/210 ккал пост Брокколи на пару 100 г/ 30 кк	
пост Запеченный молодой картофель 100 г/ 60 кн	
пост Пюре из сельдерея 100 г/ 35 кг	
пост Пюре из сельдерея 100 г/ 35 кн пост Красный перец-гриль 100 г/ 60 кн	

пост Гречка зеленая отварная



АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 5 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

3AE	STPAK				Į и УЖИН		
КАЦ	IA гречневая / кукурузная			САЛА	ГЫ (выберите один салат на обед и один салап	т на ужин)	Обед Ужин
	на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал					
пост	на воде	200г/210/240 ккал	Ш	пост	Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	\square
OMJ	IET из фермерских яиц	90 г/60 ккал			Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	\sqcup \square
ЗАПІ	ЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал			Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	\square
MOJ	10ЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				Боул с вялеными томатами, авокадо и	145г/300 ккал	
	Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал			моцареллой		
	Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал			Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал	
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал		пост	Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал	
	Сыр Шевр козий	50г/130 ккал					
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал		СУПЫ			
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал		пост	Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал		пост	Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/160 ккал	
ДОБ	АВКИ ОВОЩНЫЕ				Суп рыбный	250г/100ккал	
пост	Спред из авокадо	50 г/95 ккал					
пост	Икра грибная	50 г/40 ккал		ГОРЯЧ	ИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и од	но блюдо на ужин	1)
пост	Икра овощная	50 г/45 ккал			кордон-блю с домашним фондю	170г/140 ккал	
пост	Тофу с оливками	50 г/45 ккал			Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	\sqcap
пост	Хумус классический	50 г/120 ккал			(гарнир не требуется)		
пост	Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал			Ножка кролика с овощным соусом	150 г/180 ккал	
ДОБ	АВКИ БЕЛКОВЫЕ				Ленский омуль с соусом вьерж	145 г/200 ккал	\neg
	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал		пост	Овощная лазанья(гарнир не требуется)	200 г/85 ккал	\sqcap
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал		пост	Оладьи из цукини с томатной сальсой и	250 г/200 ккал	
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал			кремом из белых грибов(гарнир не требуется		
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал		ГАРНИ	ІРЫ (к мясу и рыбе)	ı	
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал		пост	Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал		пост	Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	
TOC	Г ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного	производства 100 г		пост	Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	
пост	Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал		пост	Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/75 ккал	
пост	Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал		пост	Киноа отварная	80 г/100 ккал	



АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 6 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

3ABTPAK		ОБЕ	Д и УЖИН		
КАША рисовая / киноа			АТЫ (выберите один салат на обед и один салат	на ужин)	Обед Ужин
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	• • •
пост на воде	200г/160/180 ккал	пост	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	пост	Боул с креветками	140 г/210 ккал	
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал		Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	
 Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал		Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	пост	Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал	
,. Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал				
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	СУПЬ	I		
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	пост	Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	пост	Крем-суп из моркови с имбирем	250 г/95 ккал	
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал		Куриный консоме с фрикадельками из	250 г/95 ккал	
ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ			индейки	•	
пост Спред из авокадо	50 г/95 ккал		11-		
пост Икра грибная	50 г/40 ккал	ГОРЯ	ЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одн	ю блюдо на ужі	ин)
пост Икра овощная	50 г/45 ккал		,	•	,
пост Тофу с оливками	50 г/45 ккал	пост	Кутаб с зеленью и тыквой	140г /196 ккал	
пост Хумус классический	50 г/120 ккал		(гарнир не требуется)		
пост Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал		Болоньезе с безглютеновым спагетти	200г/350 ккал	
ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ			(гарнир не требуется)		
Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал		Филе морской форели с овощным песто	145 г/150 ккал	
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал		Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	пост	Ризотто из зеленой гречки с грибами	250 г/190 ккал	
Паштет из кролика	50 г/95 ккал		(гарнир не требуется)		
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	пост	Печеные перцы с овощами, пряной зеленью и	220 г/220 ккал	
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал		кремом из вяленых томатов		
ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственног		_	(гарнир не требуется)		
пост Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	ГАРН	ИРЫ (к мясу и рыбе)		
пост Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	ПОСТ	Брокколи на пару	100 г / 30 ккал	H
		ПОСТ	Батат запеченный	100 г /160ккал	
		пост	Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	
		ПОСТ	Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	



АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 7 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

3AB	TPAK		ОБЕ	Д и УЖИН		
КАШ	А гречневая / кукурузная			АТЫ (выберите один салат на обед и один салат	на ужин)	Обед Ужин
	на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	ПОСТ	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	
пост	на воде	200г/210/240 ккал		Салат греческий	180 г/170 ккал	
ОМЛ	ЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал		Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/390 ккал	
	КАНКА творожная	110 г/240 ккал		черри		
	ОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			 Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал	
	Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	пост	Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал	
	Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	пост	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	
	творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал				
	Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	СУПЬ	ol .		
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	пост	Минестроне	250 г/50 ккал	
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	пост	Крем-суп из топинамбура	250 г/120 ккал	
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	пост	Кокосовый суп том- кха со спаржей и шиитаке	250 г/180 ккал	
добл	АВКИ ОВОЩНЫЕ			Nonocobbin cyn Tom Ixa co chapmen n minitake	,	
пост	Спред из авокадо	50 г/95 ккал	TOPS		ιο ξαιοδο μα νικι	<i>ш</i>)
пост	Икра грибная	50 г/40 ккал		тиг влюда (обосрате обно отобота обсо а обл	io omoco na yma	,
пост	Икра овощная	50 г/45 ккал		Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	
пост	Тофу с оливками	50 г/45 ккал		(гарнир не требуется)	,	
пост	Хумус классический	50 г/120 ккал		Черная треска с соусом из белого вина	110 г/250 ккал	
пост	Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал		Томленая утиная ножка с брусничным соусом	160 г/320 ккал	\neg
доб	АВКИ БЕЛКОВЫЕ		пост	Спагетти из кукурузы аль песто	240 г/330 ккал	$\overline{}$
	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал		(гарнир не требуется)	,	
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	Пост	Ризотто из ядер конопли с печенными	220 г/520 ккал	
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал		баклажанами (гарнир не требуется)		
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал		(
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	ГАРЬ	ИРЫ <i>(к мясу и рыбе)</i>		
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	пост	Зелёная спаржа на пару	100 г/ 20 ккал	
TOCT	из безглютенового хлеба собственного	•	пост	Запеченный молодой картофель	100 г/ 60 ккал	
пост	Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	пост	Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	
пост	Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	пост	Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	
			пост	Гречка зеленая отварная	80 г /100 ккал	
				·		



АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 8 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

240	ТРАК			EEU MAAAAA		
				БЕД и УЖИН		Oforlywa
КАШ	А рисовая / киноа	200г/220/280 ккал		АЛАТЫ (выберите один салат на обед и один	салат на ужин)	Обед Ужин
no.cr	на безлактозном молоке			ост Салат микс с авокало	100 г/200 ккал	
ПОСТ	на воде	200г/160/180 ккал 90 г/60 ккал			180 г/260 ккал	H
	ЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал 110 г/240 ккал	H	Салат с креветками и лососем	180 г/370 ккал	$H \cap$
	КАНКА творожная	110 I/240 KKd/I		Салат оливье с майонезной заправкой	145г/300 ккал	HH
MOJ	ЮЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200 =/120		Боул с вялеными томатами, авокадо и	1431/300 KKa/I	
	Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	H	моцареллой Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал	
	Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал		•	130 г/90 ккал	H
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал		Салат из печеных цукини и баклажанов	150 1/90 KKd/I	
	Сыр Шевр козий	50г/130 ккал		/пы		
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<u> </u>		252 /65	
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал		ост Томатный суп	250 г/65 ккал	
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	П	СТ Крем-суп из сельдерея	250 г/60 ккал	\vdash
ДОБ	АВКИ ОВОЩНЫЕ			Грибное консоме с лапшой	250г/85 ккал	
ПОСТ	Спред из авокадо	50 г/95 ккал				
ПОСТ	Икра грибная	50 г/40 ккал	<u></u>	РРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обе	д и одно блюдо на уж	ин)
ПОСТ	Икра овощная	50 г/45 ккал		Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	
ПОСТ	Тофу с оливками	50 г/45 ккал		(гарнир не требуется)		
ПОСТ	Хумус классический	50 г/120 ккал		Филе индейки с соусом томатная сальса	130 г/170 ккал	
ПОСТ	Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал		Филе муксуна с соусом из авокадо	145 г/150 ккал	
ДОБ	АВКИ БЕЛКОВЫЕ		ПС	ост Полента с вешенками и кремом из белы	х 250 г/110 ккал	
	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал		грибов(гарнир не требуется)		
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал		Кутаб с зеленью и козьим сыром	140 г/252 ккал	
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал		(гарнир не требуется)		
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	П	ост Овощной террин с томатным соусом (гар	нир 260 г/100 ккал	
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал		не требуется)	·	
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал		АРНИРЫ <i>(к мясу и рыбе)</i>		
TOCT	Г ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного	производства 100 г		СТ Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	
пост	Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/210ккал	П	ост Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	
пост	Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	П	ост Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	
	·		ПС	Ст Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/75 ккал	
			ПС	ст Киноа отварная	80 г/100 ккал	



АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 9 Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

3AB	TPAK			ОБЕ	Д и УЖИН		
КАШ	А гречневая / рисовая			САЛ	АТЫ (выберите один салат на обед и один салат	на ужин)	Обед Ужин
	на безлактозном молоке	200г/190/220 ккал				,	
пост	на воде	200г/210/160 ккал		ПОСТ	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	
ОМЛ	ЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал		ПОСТ	Боул с креветками	140 г/210 ккал	
ЗАПЕ	КАНКА творожная	110 г/240 ккал			Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	H
МОЛ	ОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			=	Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	
	Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал			Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	\vdash
	 Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал		ПОСТ	Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал	
	л. Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал		СУПЬ	1		
	Сыр Шевр козий	50г/130 ккал				250 - /70	
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	\Box	ПОСТ	Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	H
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	\Box	ПОСТ	Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/95 ккал	H
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	\equiv		Суп рыбный	250 г/100 ккал	
ДОБА	АВКИ ОВОЩНЫЕ						
пост	Спред из авокадо	50 г/95 ккал		ГОРЯ	ЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и оді	но блюдо на ужи	ін)
пост	Икра грибная	50 г/40 ккал			Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	
пост		50 г/45 ккал			(гарнир не требуется)	233 1/330 KKa/I	
пост	Тофу с оливками	50 г/45 ккал			Рулет из кролика с томатным соусом	130 г/190 ккал	
пост	Хумус классический	50 г/120 ккал			Филе лосося с кокосовым карри	145 г/230 ккал	\sqcap
пост	Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал		пост	Равиоли из полбы с овощным соусом и	250 г/220 ккал	
доб	АВКИ БЕЛКОВЫЕ				грибами(гарнир не требуется)		
	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал		пост	Айсберг с зеленым рататуем и соусом из	230 г/220 ккал	
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	$\overline{\Box}$		кокоса (гарнир не требуется)		
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	\Box				
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	\Box	ГАРН	ИРЫ (к мясу и рыбе)		
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал		ПОСТ	Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	\vdash
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал		ПОСТ	Батат запеченный	100 г/160 ккал	H
TOCT	из безглютенового хлеба собственного прои	зводства		пост	Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	H
пост	Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал		ПОСТ	Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	$H \cup H$
пост	Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал		пост	Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	