

# ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 1

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

## ЗАВТРАК

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

## ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Минестроне	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп куриный	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу(гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе сибаса с соусом зеленый карри	145 г/130 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе индейки с артишоками и соусом карри	130 г/130 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Дикий рис с овощами и трюфельным соусом(гарнир не требуется)	210 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	<input type="checkbox"/>	

## ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 2

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

### ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

#### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп с грибами	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Медальоны из говядины с перечным карри и клюквой	130 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе муксуна с соусом зеленая сальса	145 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Овощные спагетти с соусом песто(гарнир не требуется)	220 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

# ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 3

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

## ЗАВТРАК

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

## ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп из зеленых овощей	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Террин из утки с артишоком	130 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чёрная треска с кокосовым аминок- соусом	120 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Куриная грудка с кисло-сладким соусом	130 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Овощи вок с грибами (гарнир не требуется)	250 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Батат запеченный	100 г/ 160ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 4

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

### ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

#### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Минестроне	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп из брокколи с миндалем	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>
Куриный консоме с омлетом и овощами	250 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу(гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе индейки с перечным карри	130 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рубленые биточки из палтуса и лосося с соусом карри	125 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Ризотто из конопли с карри из латука и спаржи(гарнир не требуется)	240 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	<input type="checkbox"/>	

# ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 5

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

## ЗАВТРАК

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

## ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу(гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ножка кролика с овощным соусом	150 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ленский омуль с соусом вьерж	145 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Овощная лазанья(гарнир не требуется)	200 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

# ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 6

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

## ЗАВТРАК

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

## ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп из моркови с имбирем	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Куриный консоме с фрикадельками из индейки	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Говяжий ростбиф с соусом из сморчков	130 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе морской форели с овощным песто	145 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Ризотто из зеленой гречки с грибами(гарнир не требуется)	250 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Батат запеченный	100 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 7

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

### ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

#### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Минестроне	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп из топинамбура	250 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Кокосовый суп том кха со спаржей и шиитаке	250 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу(гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе палтуса с соусом карри	145 г /190ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Томленая утиная ножка с брусничным соусом	160 г/320 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Спагетти из кукурузы аль песто(гарнир не требуется)	240 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Гречка зеленая отварная	80 г /100 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 8

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

## ЗАВТРАК

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

## ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Крем-суп из сельдерея	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу(гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тефтели из индейки с соусом карри	130 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе чира, запеченное с соусом из авокадо	145 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полента с вешенками и кремсом из белых грибов(гарнир не требуется)	250 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

## ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 9

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «\*» оплачиваются отдельно

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

<b>VEGAN</b> Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/ 50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

<b>VEGAN</b> Гречневый	100 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Льняной	100 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Кукурузный	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Полбовый	100 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Мультизлаковый	100 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

### ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

#### СУПЫ

<b>VEGAN</b> Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу(гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рулет из кролика с томатным соусом	130 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе лосося с кокосовым карри	145 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Равиоли из полбы с овощным соусом и грибами(гарнир не требуется)	250 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### ГАРНИРЫ ( к мясу и рыбе )

<b>VEGAN</b> Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Батат запеченный	100 г /160ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VEGAN</b> Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>