



| Тортор завтрак 10.00 или<br>Полдник 16.00 |   |   | Второй завтрак 10.00 или<br>Полдник 16.00 |   |   | Второй завтрак 10.00 или<br>Полдник 16.00 |   |   | Второй завтрак 10.00 или<br>Полдник 16.00 |     |    | Второй завтрак 10.00 или<br>Полдник 16.00 |   |   |
|-------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------------|---|---|
| 200 мл воды                               |   | 💧 | 200 мл воды                               |   | 💧 | 200 мл воды                               |   | 💧 | 200 мл воды                               |     | 💧  | 200 мл воды                               |   | 💧 |
| Кофе с 1 зефиром                          | 1 | Л | 150 мл ягод + 1 шарик мороженого          | 1 | Ф | 1 апельсин                                | 1 | Ф | 100 мл питьевого йогурта                  | 1   | Са | Коктейль из 150 г ягод и                  | 1 | Ф |
|                                           |   |   |                                           |   |   | 2 сухарика                                | 1 | З | 30 г сушеных фруктов                      | 1   | Ф  | 80 мл молочного мороженого                | 1 | Л |
|                                           |   |   |                                           |   |   | 2 чайные ложки варенья или меда           |   |   | 2 ст.л. мясли Graci                       | 0,5 | З  |                                           |   |   |

| Ужин 18.00 - 19.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ужин 18.00 - 19.00                                                                                                                                                                                               | Ужин 18.00 - 19.00                                                                                                                                                                                                                   | Ужин 18.00 - 19.00                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ужин 18.00 - 19.00                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 мл воды<br><b>Морковный пудинг – 4 порции</b><br>2.5 ст.л. картофельной муки<br>50 мл сладкого красного вина или портвейна<br>600 г тертой моркови<br>80 г коричневого сахара<br>10 ст.л. панировочных сухарей<br>1 ч.л. разрыхлителя<br>1 ч.л. корицы, корки лимона, сок<br>30 г сливочного масла<br>1 взбитое яйцо<br>120 г изюма или фиников | 200 мл воды<br><b>Салат из картошки</b><br>200 г картошки<br>150 г свежих огурцов<br>100 г молодой капусты<br>50 г лука, петрушки, перец и соль<br>1 яйцо<br>2 ч.л. 45 % майонеза<br>150 мл йогурта без добавок  | 200 мл воды<br><b>Теплый морковный салат с хлебом</b><br>120 г ржаного хлеба без корки<br>2 ч.л. раст. масла<br>300 г моркови<br>1 долька чеснока<br>2 ст.л. йогурта без добавок<br>1 ст.л. английской горчицы, соль, щепотка сахара | 200 мл воды<br><b>Суп-пюре из брюквы и морковки</b><br>150 г моркови и 150 г брюквы<br>1 ч.л. раст. масла<br>200 мл овощного бульона<br>1 ст.л. томатной пасты<br>0,5 лука, соль, щепотка сушеного тимьяна и тмина<br>1 ст.л. сливков<br>2 ломтика поджаренного хлеба, натертых чесноком | 200 мл воды<br><b>Винегрет</b><br>2 больших свеклы<br>1 маленькая луковица,<br>1 маринованный огурец<br>1 вареная морковь<br>1 вареное яйцо<br>2 ч.л. 45% майонеза, специи<br>2 куска хлеба |
| Картофельную муку растворить в вине, затем смешать с другими ингредиентами. Массу вылить в смазанную маслом форму для выпечки и выпекать около часа при температуре 180 °С до золотистого цвета.                                                                                                                                                    | Картофель, приготовленный в мундире, охладить и нарезать кубиками, огурец и капусту нарезать ломтиками. Майонез и йогурт смешать со специями и зеленой петрушкой и перемешать с картофелем, огурцами и капустой! | Хлеб нарезать кубиками и обжарить на раст. масле, добавив тертую на крупной терке морковь и чеснок. Когда морковь прожарится, снять и подавать с соусом из йогурта с горчицей.                                                       | Разогреть масло в кастрюле, обжарить лук и специи. Добавить нарезанные морковь и брюкву, обжарить в течение нескольких минут, добавить томатную пасту и бульон, тушить до готовности моркови и брюквы. Измельчить в блендере, добавить сливки. Подавать с хлебом.                        | Все ингредиенты нарезать и заправить майонезом и специями. Кушать с хлебом.                                                                                                                 |