

МЕНЮ «ЭРЛ»

1 ДЕНЬ



9:00

Завтрак

Салат из огурцов «Свежесть» (свежие огурцы, лист салата)
Пудинг рисовый с фруктовым соусом (рис, изюм, курага, чернослив, мёд)
Чай зеленый с мёдом

11:00

Второй завтрак

Апельсин

14:00

Обед

Салат «Оранжевое настроение» (морковь, орех, мёд, оливковое масло)
Борщ вегетарианский со сметаной (капуста, помидор, картофель, чернослив, свекла, сметана)
Овощи запеченные (тыква, капуста брюссельская, капуста цветная, лук репчатый, перец болгарский, морковь)
Компот из кураги и изюма без сахара

16:00

Полдник

Свежеотжатый тыквенно-яблочный сок

18:30

Ужин

Салат «Греческий»
(свежие огурцы, помидоры, перец болгарский, маслины, брынза, соевый соус, оливковое масло)
Биточки рыбные паровые с соусом «Сальса»
(треска, соус – помидор, перец болгарский, чеснок, репчатый лук, сок лимона, зелень)
Чай зеленый с медом и лимоном

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

2 ДЕНЬ «СОКОТЕРАПИЯ»



9:00

Завтрак

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый морковно-огуречный сок
Хлебцы

11:00

Второй завтрак

Свежеотжатый тыквенно-яблочный сок

14:00

Обед

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый морковно-сельдереевый сок
Хлебцы

16:00

Полдник

Свежеотжатый морковно-свекольно-яблочный сок
Яблоко запеченное с медом

18:30

Ужин

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый ананасово-сельдереево-яблочный сок
Чернослив
Хлебцы

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

3 ДЕНЬ «СОКОТЕРАПИЯ»



9:00

Завтрак

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый яблочный сок
Хлебцы

11:00

Второй завтрак

Свежеотжатый грушево-яблочный сок

14:00

Обед

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый яблочно-апельсиновый сок
Хлебцы

16:00

Полдник

Свежеотжатый тыквенно-яблочный сок
Груша запечённая с мёдом

18:30

Ужин

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый ананасово-апельсиново-яблочный сок
Хлебцы
Чернослив

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

4 ДЕНЬ «СОКОТЕРАПИЯ»



9:00

Завтрак

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый грушевый сок
Хлебцы

11:00

Второй завтрак

Свежеотжатый грушево-яблочный сок

14:00

Обед

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый апельсиново-грейпфрутовый сок
Хлебцы

16:00

Полдник

Кефир с пробиотиками

18:30

Ужин

Геркулесовый «ТУМ»
(овсяные хлопья, сливочное масло, мёд, тыквенный сок)
Свежеотжатый киви-огуречно-ананасовый сок
Чернослив
Хлебцы

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

5 ДЕНЬ «ВЫХОД ИЗ СОКОТЕРАПИИ»



9:00

Завтрак

Райское яблочко
(яблоко, вишня, курага, орехи, мед)
Чай зеленый с медом

11:00

Второй завтрак

Смузи фруктово-овощное
(морковь, брокколи, шпинат, киви, апельсин)

14:00

Обед

Овощной отвар (морковь, картофель, цветная капуста, зелень)
Суп-пюре овсяный с овощами
(лук репчатый, морковь, овсяные хлопья, капуста белокочанная, оливковое масло)
Салат «Простой» (огурцы свежие, зелень)
Напиток «Каркаде»

16:00

Полдник

Кефир с пробиотиками

18:30

Ужин

Салат «Встреча» из отварных овощей
(цветная капуста, морковь, тыква, кабачок, зелень)
Запеканка из пшенной крупы с клюквенным киселем
(пшенная крупа, клюква, мед)
Чай зеленый с медом

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

6 ДЕНЬ



9:00

Завтрак

Салат «Легкий» (помидоры, брынза, зелень, оливковое масло)
Кабачок, фаршированный овощами, под сырно-сметанным соусом
(кабачок, помидор, морковь, лук, сметана, сыр)
Чай зеленый с медом и лимоном

11:00

Второй завтрак

Желе ананасовое

14:00

Обед

Салат «Российский» (морковь, огурец, картофель, свекла, зеленый горошек, зелень)
Суп «Гаспачо» (помидоры, репчатый лук, морковь, зелень)
Перец фаршированный овощами со сметаной
(перец болгарский, морковь, лук репчатый, помидор, рис)
Компот из яблок

16:00

Полдник

Кефир с пробиотиками

18:30

Ужин

Котлеты свекольные паровые со сметано-томатным соусом
(свекла, манная крупа, белок яйца, чеснок, оливковое масло,
сметана, томат, зелень)
Каша гречневая с овощами (гречка, морковь, лук, зелень)
Чай зеленый с медом

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

7 ДЕНЬ



9:00

Завтрак

Помидоры, запечённые с овощами под соусом «Ткемали»
(помидоры, лук репчатый, гречка, болгарский перец, чеснок, сыр, сметана, оливковое масло)

Чай зеленый с медом и лимоном

11:00

Второй завтрак

Салат из тыквы

(тыква, перец болгарский, лук репчатый, чеснок, оливковое масло, зелень)

14:00

Обед

Салат «Швейцарский»

(фасоль стручковая, репчатый лук, кукуруза, сыр, сметана, орех)

Суп-крем из цветной капусты

(цветная капуста, молоко, яйцо, сливочное масло, зелень)

Овощной калейдоскоп (тушеные овощи) с соусом «Шаталовый»

(кабачок, белокочанная капуста, перец болгарский, лук репчатый, морковь, помидор, соус – оливковое масло, сметана, чеснок, лук репчатый, зелень)

Компот из кураги и изюма

16:00

Полдник

Кефир с пробиотиками

18:30

Ужин

Овощи запеченные (капуста брокколи, капуста цветная, фасоль стручковая, помидор, яйцо, сыр)

«Жемчужина средиземноморья» (кальмары, креветки, помидор, оливки, оливковое масло)

Чай зеленый с медом и лимоном

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

8 ДЕНЬ



9:00

Завтрак

Плов овощной

(баклажан, лук репчатый, помидор, перец болгарский, оливковое масло, кукуруза, чеснок, рис)

Чай зеленый с медом и лимоном

11:00

Второй завтрак

Фруктовый салат (яблоко, груша, апельсин, орех)

14:00

Обед

Салат «Безуксусный» (морковь, лимон, помидор, салат листовой, лук репчатый, мед, перец болгарский, оливковое масло)

Суп-пюре из шпината (яйцо, сыр, шпинат, сливочное масло)

Рагу по-царски (кабачок, баклажан, перец болгарский, морковь, лук репчатый, стебель сельдерея, оливковое масло, соевый соус)

Компот из сухофруктов

16:00

Полдник

Кефир с пробиотиками

18:30

Ужин

Салат «Домашний сад» (огурец, помидор, зеленый лук, оливковое масло)

Рыба, запеченная с помидором и сыром

(форель, помидор, сыр)

Брокколи припущенная

Чай зеленый с медом и лимоном

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

9 ДЕНЬ



9:00 **Завтрак**

Салат «Мелодия осени»

(капуста белокочанная, лимон, морковь, оливковое масло, помидор, перец болгарский, свекла, зелень)

Творожная запеканка со сметаной (творог, белок яйца, сметана)

Чай зеленый с медом и лимоном

11:00 **Второй завтрак**

Желированные фрукты (яблоко, груша, апельсин, мед)

14:00 **Обед**

Салат «Греческий» (помидоры, огурцы, перец болгарский, маслины, соевый соус, лимонный сок, брынза, зелень, оливковое масло)

Борщ вегетарианский (капуста, морковь, картофель, свекла, томат, сметана)

Жульен из филе трески с помидором (треска, помидор, сметана, сыр, зелень)

Напиток «Каркаде»

16:00 **Полдник**

Кефир с пробиотиками

18:30 **Ужин**

Салат «Вальдорф» (сметана, сельдерей, грецкие орехи, изюм, яблоко, тыквенный семечки)

Зразы рыбные, фаршированные овощами под соусом «Итальянский»

(сайда, яйцо, морковь, помидор, лук репчатый, лист салата,

соус – лимонный сок, лук репчатый, оливковое масло, ламинария)

Чай зеленый с медом и лимоном

Приятного аппетита, уважаемые гости!

МЕНЮ «ЭРЛ»

10 ДЕНЬ



9:00 Завтрак

Салат «Северное сияние» (яйцо, огурец, перец болгарский, сметана, зелень)
Вареники ленивые со сметаной (творог, яйцо)
Чай зеленый с медом и лимоном

11:00 Второй завтрак

Белковый омлет с зеленью (белок яйца, зелень)

14:00 Обед

Салат «Флорентийский»
(огурцы, помидор, оливки, масло оливковое, лист салата, лимонный сок)
Суп «Рыбный» (треска, картофель, морковь, лук репчатый, зелень)
Голубцы овощные с рисом (капуста пекинская, морковь, лук, томат, сметана, зелень, рис)
Кисель клюквенный
Хлеб
Чай зеленый с медом и лимоном

Приятного аппетита, уважаемые гости!

Будем рады видеть Вас снова!