



ПРИМЕР БЕЗГЛЮТЕНОВОГО / БЕЗЛАКТОЗНОГО МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Овсяные хлопья из цельного зерна на б/л молоке• Хлеб из б/г муки и домашний джем со стевией• Сухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Свежие овощи и салат из свеклы• Суп-пюре чечевичный с гренками б/г• Куриное филе с овощами и гречка отварная
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Маффин б/г /фрукты по сезону• Компот из яблок

ВТОРНИК

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Кукурузная каша на б/л молоке• Хлеб б/г с домашним джемом со стевией• Перепелиные яйца• Сухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Свежие овощи и брокколи на пару• Борщ диетический• Гречанники из индейки диетические• Паста б/г и соус овощной
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Желе из ягод с агар-агаром/фрукт по сезону• Компот из сухофруктов

СРЕДА

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Гречневая каша с оливковым маслом• Хлеб из б/г муки с джемом со стевией• Сухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Свежие овощи и салат овощной с редисом• Суп-пюре диетический с гренками б/г• Ежики из индейки диетические• Картофельное пюре с оливковым маслом
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Печенье морковно-яблочное б/г/ фруктовое пюре натуральное• Компот из ягод



ПРИМЕР БЕЗГЛЮТЕНОВОГО / БЕЗЛАКТОЗНОГО МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Омлет запеченный без молока• Хлеб из б/г муки с домашним джемом со стевией• Сухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Свежие овощи и морковь на пару• Рассольник диетический• Крокеты рыбные диетические с перепелиным яйцом• Рис с овощами
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Оладьи б/г с джемом со стевией• Морс из ягод

ПЯТНИЦА

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Каша «Дружба» на б/л молоке (рис, пшено)• Фруктовое пюре• Сухофрукты, чай фруктовый
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Свежие овощи и зеленый горошек на пару• Суп куриный с буквками б/г• Жаркое по-домашнему из индейки
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Сандвич б/г «Сделай сам»/ фрукт по сезону• Отвар шиповника