

MENU

SHAPE & BEAUTY

санаторий
ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ

ОТ НУТРИЦИОЛОГА

ОБЕД

- 1 Помидоры черри, базилик, ростбиф, масло авокадо

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Суп овощной с чечевицей

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Бульон куриный с перепелиным яйцом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 3 Мусс из трески, салат из шпината с огурцом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 3 Филе миньон, спаржа на пару

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

УЖИН

- 1 Тартар из огурца с авокадо, кедровые орешки

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Стейк из брокколи, буженина запеченная

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Кальмары с овощами гриль

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ стола _____

дата _____

MENU

SHAPE & BEAUTY

санаторий
ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ

ОТ НУТРИЦИОЛОГА

ОБЕД

- 1 Карпаччо из авокадо, руккола, вяленые томаты, миндаль

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Щи зеленые со шпинатом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Бульон из говядины с яйцом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 3 Ледяная рыба с гречотто с трюфелем

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 3 Баранина тушеная с овощами и кумкватом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

УЖИН

- 1 Зеленый салат из цукини и огурца, соус песто из петрушки

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Медальоны из языка, рагу из овощей

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Семга, запеченная с медальонами из помидор

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

ВТОРНИК

№ стола _____

дата _____

MENU

SHAPE & BEAUTY

санаторий
ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ

ОТ НУТРИЦИОЛОГА

ОБЕД

- 1 Карпаччо из помидор,
зеленый салат, гуакамоле

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Крем-суп овощной на кокосовом молоке

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Бульон куриный с перепелиным яйцом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 3 Треска запеченная, спаржа
на пару, зелень

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 3 Фрикадельки из баранины

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

УЖИН

- 1 Салат с авокадо, киноа и
перепелиным яйцом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Говядина отварная, свежие
овощи с зеленью

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Палтус запеченный, цветная
капуста на пару

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

СРЕДА

№ стола _____

дата _____

MENU

SHAPE & BEAUTY

санаторий
ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ

ОТ НУТРИЦИОЛОГА

ОБЕД

- 1 Салат с редькой, шпинатом и малосольным огурцом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Суп венгерский с белой фасолью

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Крем-суп из овощей

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 3 Филе дорадо на пару с авокадо на гриле

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 3 Каре ягненка, капуста цветная с зеленью

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

УЖИН

- 1 Кабачковая икра, хлебцы

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Утка запеченная с брюссельской капустой

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Гребешки на гриле, тартар из яблок

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

ЧЕТВЕРГ

№ стола _____

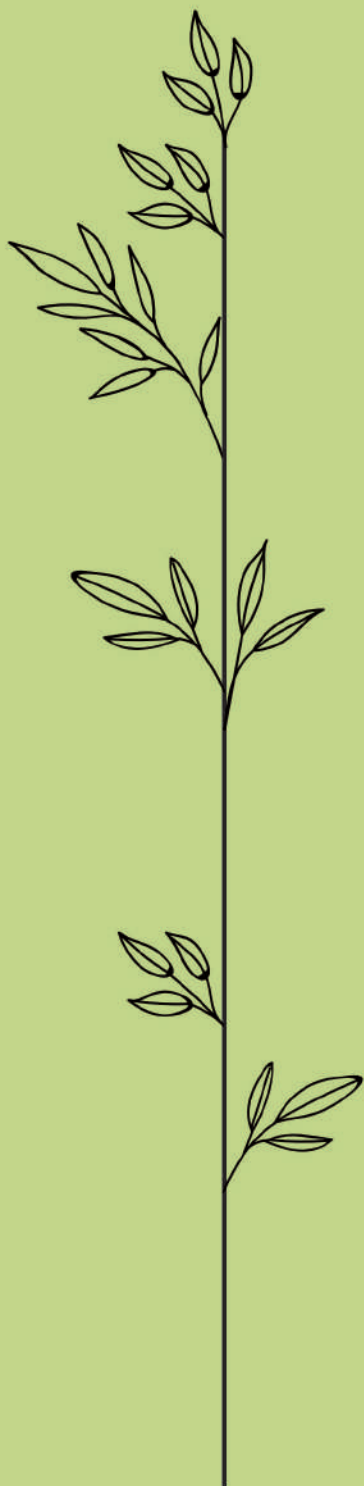
дата _____

MENU

SHAPE & BEAUTY

санаторий
ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ

ОТ НУТРИЦИОЛОГА



ОБЕД

- 1 Салат из свежих овощей с зеленью и маслом авокадо

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Суп с гречкой

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Финская уха

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 3 Пеленгас запеченный, стейк из белокачанной капусты

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 3 Медальоны из языка с грибами, тартар из помидор

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

УЖИН

- 1 Тартар из помидор с оливками «лачетти»

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Кролик с рагу из овощей

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Филе калкана, запеченное с кабачками

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

ПЯТНИЦА

№ стола _____

дата _____

MENU

SHAPE & BEAUTY

санаторий
ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ

ОТ НУТРИЦИОЛОГА

ОБЕД

- 1 Салат с артишоками, томатами черри, орехами кешью

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Минестроне

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Говяжий бульон

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 3 Котлеты из лосося с яйцом и карпаччо из огурца

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 3 Филе миньон с салатом из пекинской капусты с яблоком

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

УЖИН

- 1 Малосольные цукини с кинзой, семенами кунжута

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Голубцы из телятины с яблочным пюре

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Осетр на пару со спаржей и томатами черри

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

СУББОТА

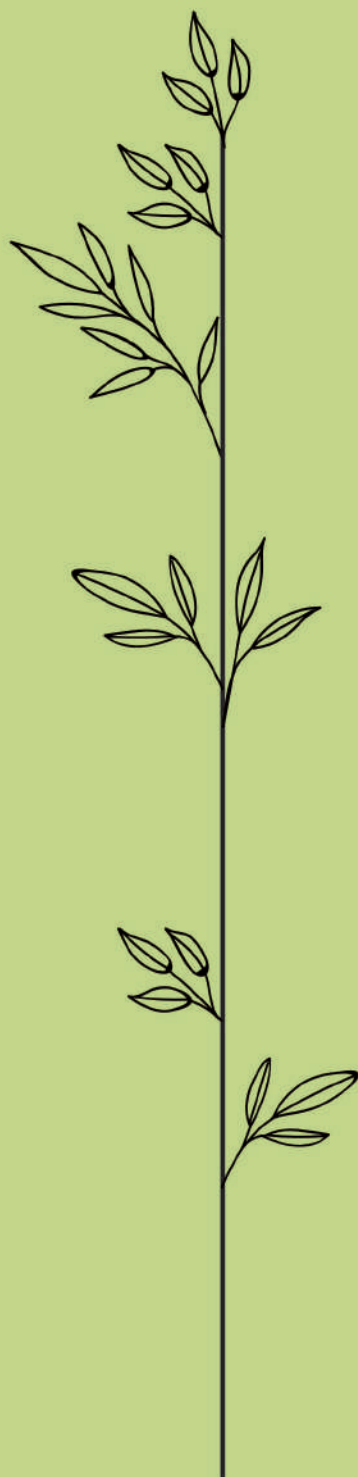
№ стола _____

дата _____

MENU

SHAPE & BEAUTY

санаторий
ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ



ОТ НУТРИЦИОЛОГА

ОБЕД

- 1 Салат с нутом, авокадо, помидором и огурцом

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Рассольник с говядиной

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Тосканский суп с рыбой и морепродуктами

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 3 Фарерский лосось запеченный, спаржа на гриле

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 3 Буженина с артишоками

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

УЖИН

- 1 Салат 5 в 1 со спаржей и маслом Extra virgin

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

- 2 Печеный перец с телятиной, икра из кабачка

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

или

- 2 Сибас, запеченный в фольге с цукини и томатами

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐

ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ стола _____

дата _____