**МЕНЮ**

**500 р в день. Питание обеспечивается при выборе варианта от 3 человек**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вар.** | **Прием пищи** | **Меню** |
| **1** | **Завтрак** | Овсяная каша с клубничным вареньем/ Сыроедная льняная каша(по желанию).Финики. |
| Чай\Напиток цикорий. |
| **Обед** | 1.Грузинский чечевичный суп. |
| 2.Гречка отварная. Салат овощной. |
| 3.Напиток. |
| **Ужин** | Плов овощной. Чай травяной. Веганский пирог морковный\свекольный. |
| **2** | **Завтрак** | Тыквенная каша с рисом. Чай,напиток цикорий.Финики.Изюм. |
| **Обед** | 1.Борщ с фасолью,грибами. |
| 2.Кус-кус с овощами. |
| 3.Компот. |
| **Ужин** | Овощное рагу. Чай. |
| **3** | **Завтрак** | Рис с изюмом и кургой. Чай.Напитки. Фрукты. |
| **Обед.** | 1.Суп «Булгур» ( с булгуром и чечевицей) |
| 2.Картофель отварной с тушенными овощами.Салат. |
| 3.Каша пшеничная .Салат (либо овощная икра). |
| **Ужин** | Пшенная каша.Салат. Напитки. |
| **4** | **Завтрак** | Каша овсяная с изюмом и финиками.Напитки. |
| **Обед** | 1.Суп с фасолью. |
| 2.Гречневая каша с грибами.Салат. |
| 3.Напитки |
| **Ужин** | Овощное рагу. Чай. |
| **5** | **Завтрак** | Кукурузная каша. Напитки.Фрукты. |
| **Обед** | 1.Гороховый суп с картофелем. |
| 2. Паста с овощами.Салат. |
| 3.Ягодный напиток. |
| **Ужин** | Пшенная каша.Салат. Напитки. |
| **6** | **Завтрак** | Плов рисовый фруктовый. Напитки. |
| **Обед** | 1.Рассольник с перловой крупой и огурчиками. |
| 2.Капуста тушенная с помидорами . |
| 3.Напитки. |
| **Ужин** | Чечевица с овощами. Напиток. |
| **7** | **Завтрак** | Овсяная каша с вареньем. Чай\напиток цикорий. Финики. Изюм. |
| **Обед** | 1.Щи с грибами. |
| 2.Лобио по-грузински. Каша кукурузная. |
| 3.Напиток |
| **Ужин** | Рисовый овощной плов. Печеный картофель |