



Л.М.Торесев

П И Т А Н И Е

по системе естественного оздоровления организма

Г.С.Шаталовой

г. Свердловск
1989 г.

П И Т А Н И Е

по системе естественного оздоровления организма

Г.С.Шаталовой

Г. Свердловск
1989 г.

Уважаемые читатели!

В этом году с 16 сентября по 8 октября на турбазе "Солнечный камень" проводилась школа инструкторов здорового образа жизни под руководством Г.С.Шаталовой. Одним из компонентов системы естественного оздоровления организма является правильное питание. "Питание - условие для человеческого образа жизни, в котором организм самовосстанавливается," - считает Г.С.Шаталова.

Вашему вниманию предлагается меню всех дней школы и набор продуктов, которые были использованы. Дана также технология приготовления пищи в те дни, когда она готовилась под руководством Г.С.Шаталовой. Основные принципы технологии заключаются в следующем. Для напитков используются отвары и настои из трав и корней. Овощи и фрукты, по возможности, употребляются цельными, используются свежими в виде салатов или подвергаются минимальной тепловой обработке. В похлебки овощи закладывают в кипящую воду и только доводят до кипения. Крупы предварительно замачивают и варят не более 3 - 5 минут. Орехи и семечки дробят. Зелень добавляют в готовый суп и салаты.

Подробнее о принципах питания по системе Г.С.Шаталовой будет рассказано в следующей книге.

М Е Н Ю

17 сентября, воскресенье

Завтрак:

1. Напиток.
2. Дня.

Обед:

1. Вода ключевая.
2. Борщ овощной.
3. Пшеничная каша.

Ужин:

1. Салат.
2. Картофель печеный.
3. Виноград.

Набор продуктов

Напиток: шиповник, мед, травы /листья смородины, земляники, малины, крапивы/.

Борщ овощной: лук, картофель, коренья, томаты, морковь, свекла, патиссоны, капуста, трава, чеснок, морская капуста, клюква.

Каша пшеничная: крупа, тыква, зелень.

Салат: капуста белокочанная, болгарский перец, лук, чеснок.

18 сентября, понедельник

Завтрак:

1. Белковый напиток.

Обед:

1. Щи.

2. Рисовая каша с сухофруктами.

3. Напиток.

Ужин:

1. Отвар из трав с медом.

2. Салат из свеклы.

3. Арбуз.

Набор продуктов

Белковый напиток: семечки подсолнуха, мед.

Щи: лук, белый корень, капуста, рис, картофель, морковь, болгарский перец, хмели-сунели, морская капуста, чеснок, помидоры, сметана.

Каша рисовая: крупа, курага, изюм.

М Е Н Ю

19 сентября, вторник

Завтрак:

1. Компот из дыни.

Обед:

1. Настой из трав.
2. Суп "Кондер".
3. Салат из моркови с тыквой.

Ужин:

1. Компот из сухофруктов.
2. Кабачковая икра.
3. Каша овсяная.

Набор продуктов

Настой из трав: малина, облепиха, мята.

Суп "Кондер": пшеничная крупа, лук, тыква, морковь, картофель, белый корень, томаты, морская капуста, зелень.

Салат из моркови: морковь, тыква, сметана, мед.

Кабачковая икра: кабачки, морковь, помидоры, лук, зелень, /укроп, петрушка/, хмели-сунели, красный перец.

М Е Н Ю

20 сентября, среда

Завтрак:

- 1. Клюквенный морс с медом.
- 2. Виноград.

Обед:

- 1. Травяной чай.
- 2. Суп крапивный.
- 3. Рисовая каша.

Ужин:

- 1. Компот.
- 2. Салат из свеклы.
- 3. Салат из моркови.
- 4. Картофель печеный с грибами.

Набор продуктов

Суп крапивный: картофель, крупа, крапива, травы /тмин, укроп, приправа перечная, зелень петрушки.

Каша рисовая: рис, изюм, мед.

Салат: свекла, чернослив, мед, сметана.

Салат: морковь, тыква, мед, сметана.

М Е Н Ю

21 сентября, четверг

Завтрак:

1. Напиток из трав.

О б е д:

1. Напиток из трав с клюквой и медом.
2. Суп тыквенный /оранжевый/.
3. Каша перловая.
4. Гренки.

У ж и н:

1. Томатный сок.
2. Овощное рагу.

Набор продуктов

Напиток из трав: душица, зверобой, лист малины, кипрей, мелиса, ягоды облепихи, лист земляники, ромашка, мед.

Суп тыквенный: лук, картофель, морковь, корешки сельдерея, петрушки, цветная капуста, тыква, помидоры, зелень, чеснок, приправы, сметана, орехи.

Каша перловая: крупа, помидорная приправа, чеснок, зелень.

Томатный сок: свежие помидоры, приправы /черный перец, тмин, кинза/.

Овощное рагу: лук, картофель, морковь, корень сельдерея, петрушки, тыква, кабачки, помидоры, чеснок, зелень, приправы, сметана. Приправы: молотое семя укропа, черный перец, красный жгучий перец, кинза, лист мяты.

М Е Н Ю

22 сентября, пятница

Завтрак:

1. Напиток из шиповника.
2. Яблоки.

О б е д:

1. Чай из трав.
2. Суп фасолевый.
3. Рагу.

У ж и н:

1. Салат из свеклы.
2. Каша гречневая.
3. Травяной чай.
4. Лепешки.

Набор продуктов

Напиток: шиповник, яблоки, красная рябина, боярышник, смородина, черника.

Чай: листья мяты, смородины, малины, зверобой, Иван-чай, мед.

Суп фасолевый: фасоль, картофель, морковь, перец, томаты, коренья петрушки, кинза.

Рагу: фасоль, картофель, кабачки.

Салат: свекла, орехи, сметана, мед, чернослив.

Травяной чай: зверобой, душица, малина, смородина, мед.

Лепешки: проросшая пшеница, тмин, морская капуста.

23 сентября, суббота

Завтрак:

1. Напиток из шиповника.

Обед:

1. Напиток из шиповника.
2. Борщ.
3. Каша пшенная.

Ужин:

1. Тыква печеная.
2. Напиток ореховый.
3. Мешки.

Технология

Напиток из шиповника. Напиток заваривается кипятком из расчета 5 ягод на порцию, добавляется мед /0,5 чайной ложки на порцию.

Борщ. Свекла готовится отдельно. Взять толстостенную кастрюлю, налить на дно немного воды. В кипящую воду бросить горсть клюквы, поварить 5 мин, растолочь в кипятке. Свеклу потушить в подкисленной воде.

Обработка цветной капусты: разобрать капусту на кочешки, ножки отделить и нарезать колечками.

В кипящую воду положить лук, картофель, морковь /резаную кружочками/, болгарский перец, цветную капусту /цветки/, грубую зелень /корень/, репу, тыкву, помидоры нарезанные /без шкурки/, лавровый лист, морковь тертая, морская капуста. Все овощи поочередно закладываются во вновь закипевшую воду. Снять кипящий борщ и добавить цветную капусту /цветки/, чеснок, зелень сельдерея и укропа, индийские пряности, заправку, свеклу.

Заправка: помидоры заливается кипятком на 1 мин, снять кожуру, потолочь их пестиком добавить сметану с чесноком, хмели-сунели, кинзы, индийской приправой.

Каша пшенная. Пшено предварительно замочили с вечера, взяв 1 часть пшена и 3 части воды. Вскипевшую крупу заправили зеленью, грецкими орехами, индийскими пряностями, сметаной.

Тыква печеная. Тыкву нарезать ломтиками, запечь в духовке на листьях, вынуть и сразу посыпать корицей. Украшение: салатные листики с кремом.

Напиток ореховый. Отдельно завариваются травы: зверобой, Melissa, календула, шиповник, добавляется мед. Клюква заливается кипятком, раздавливается, процеживается. Орехи размолоть на кофемолке, заварить кипятком. Все перемешать по вкусу.

Лепешки. Лепешки подали с зеленью и кремом. Крем: сметана перемешивается с корицей и медом.

РЕЦЕПТ ЛЕПЕШЕК

Приготовление закваски. Взять 2 столовые ложки хмеля на 1 стакан воды, вскипятить /или заварить/, процедить. На этом отваре /настое/ замесить опару: в отвар положить 1 столовую ложку сметаны и добавить муки до густоты сметаны. Поставить в теплое место для подъема на 4 часа и больше. На следующий день к опаре вновь подмешать сметану и муку в той же последовательности. Все это повторить 7 раз. На восьмой день закваска готова, можно ставить на ней тесто. Закваску можно хранить в холодильнике и использовать по мере надобности.

Приготовление лепешек. Перебрать пшеницу и промыть. Проростить зерно до росточков в 1 мм. Промыть еще раз. Провернуть через мясорубку 2 раза, смешать 2/3 пшеницы с 1/3 муки пшеничной /можно первого, второго или высшего сорта/.

Если готовятся чапати, то тесто сразу нужно раскатать и вынекать на сухой сковороде /лучше чугунной/.

Для лепешек в это тесто добавить закваску в соотношении: 1 часть закваски и 7 частей теста /1:7/.

Добавки: в тесто можно добавлять тмин, кардамон, чеснок, свежую и сушеную зелень, корицу, морковь, овощи и пряности по желанию.

24 сентября, воскресенье

Завтрак:

1. Напиток из трав.

Обед:

1. Компот.
2. Салат из тыквы.
3. Суп картофельный.

Ужин:

1. Напиток из семечек.
2. Салат из моркови.
3. Лепешки.

Т е х н о л о г и я

Компот. В кипяток положили нарезанные яблоки и размятую клюкву. Отдельно смешиваем мед, корицу, имбирь. Положили в готовый компот, хорошо перемешали, положили розочку гвоздики.

Салат из тыквы. Сырую тыкву пропустили через мясорубку. Отдельно приготовили соус: сметану смешали с медом, корицей, имбирем. Все соединили с тыквой.

Суп картофельный. В кипящую воду положили шинкованный лук, нарезанные морковь, болгарский перец, тыкву, корень петрушки, картофель, натертый на крупной терке. Помидоры на 1-2 минуты опускаем в кипяток, после чего с них снимаем кожицу, размельчаем и смешиваем с тертым чесноком, сметаной. В готовый суп добавляем чернослив, лавровый лист, морскую капусту, пастернак, приправу из помидор, клюкву и все ставим напариваться на 20-30 минут. В тарелку положить листья зелени.

Напиток из семечек. Размолотые семена подсолнуха и кедровые орехи завариваем кипятком. Процеживаем. Добавляем имбирь, корицу, гвоздику.

Салат из моркови. В промолотую морковь добавляем сметану и мед, заправляем грецкими орехами и зеленью.

Лепешки. Пророжденную пшеницу перемалываем, добавляем глину и печем на плите.

М Е Н Ю

25 сентября, понедельник

Завтрак:

1. Травяной чай.

Обед:

1. Напиток из трав.
2. Салат из овощей.
3. Суп овощной.

Ужин:

1. Клюквенный напиток.
2. Салат из свеклы.
3. Овсяная каша.

Т е х н о л о г и я

Салат из овощей: Очищенные тыкву и кабачки пропустить через мясорубку. Протертую клюкву смешать с медом и сметаной, заправить салат.

Суп овощной. В кипящую воду закладываем предварительно нарезанные лук, картофель, болгарский перец, ботвы корень /сельдерей, пастернак/, морковь, корешки цветной капусты, тыкву, кабачки, верхушки цветной капусты, клюкву. Очередной овощ закладывается во вновь закипевший суп в выше указанном порядке. Затем суп снимается с огня и заправляется морской капустой, хмели-сунели, имбирью, эстрагоном и заправляется сметаной, смешанной с нарезанными очищенными помидорами, сушеными укропом, кинзой, раздавленным чесноком.

Клюквенный напиток. Клюква протирается, заливается частью кипятка, приготовленного для напитка, отжимается. Полученный морс вливается в оставшийся кипяток.

Салат из свеклы. Свеклу пропустить через мясорубку с грецкими орехами и черносливом, заправить сметаной с медом.

Овсяная каша. Готовится из промываемого и замоченного на сутки цельного зерна, варится 5-7 мин, заправляется тмином. Затем смешивается с луком, разваренным до консистенции киселя.

Травяной чай. Заварить кипятком мяту, душицу, зверобой, добавить и заправить ложечку меда.

М Е Н Ю

26 сентября, вторник

Завтрак:

1. Компот из сухофруктов.

Обед:

1. Травяной чай.
2. Салат из капусты.
3. Суп грузинский с фасолью.

Ужин:

1. Чай из трав.
2. Арбуз.
3. Лепешки со сметаной и корицей.

Т е х н о л о г и я

Травяной чай. Заварить кипятком травы /барбарис, душица, мята, лист смородины/, добавить мед.

Салат из капусты. Свежую капусту нарезать квадратиками, помять, заправить сметаной, растертой с укропом и чуточкой индийской приправы.

Суп грузинский с фасолью. фасоль замачивают на 2-3 суток, варят до готовности 4 часа /сваренная наполовину фасоль ядовита/.

В кипящую воду положить лук, затем картофель, варим его до полуготовности, кладем стволыки сельдерея, стерженьки капусты /нарезанные конеечкой/, болгарский перец, шинкованную репу, морковь /нарезанную дольками/, белые корни /сельдерей, петрушка/, Снимаем пробу с картофеля, добавляем листья капусты, лавровый лист /1-2 шт. на кастрюлю/, тертую морковь /придает хороший вкус/. После готовности картофеля снимаем суп с огня, добавляем готовую фасоль с отваром, нарезанные помидоры, прокрученные на мясорубке томаты, зелень сельдерея, клюкву, дробленые орехи, давленый чеснок, облепиху, морскую капусту, хмели-сунели, индийские пряности.

Чай из трав /листья смородины, ягоды малины, листья малины, облепиха, мята, душица, лобзаник, черничный лист, земляника, вишня, иван-чай, боярышник, листья роз, мед/.

М Е Н Ю

27 сентября, среда

Завтрак:

1. Напиток из трав.

Обед:

1. Напиток из шиповника с медом.
2. Салат из редьки и моркови.
3. Суп с репой.

Ужин:

1. Кабачки тушеные..
2. Лепешки с морковью.

Т е х н о л о г и я

Напиток из трав: лист облепихи, лист брусники, лист земляники, корень замалихи, душица, лист малины, лист смородины, мята, ягоды смородины, ягоды барбариса, распаренный изюм.

Напиток из шиповника. Шиповник залить кипятком, настоять, добавить ложечку меда.

Салат из редьки и моркови. Редьку и морковь натереть на терке или пропустить через мясорубку, заправить сметаной, смешанной с медом.

Суп с репой. В кипящую воду поочередно положить овощи: лук, картофель, корень сельдерея и петрушки, черенки капусты, перец болгарский, морковь, листья капусты, 2 лавровых листа, репу. Кастриюлю снимаем с огня и добавляем помидоры, хмели-сунели, зелень петрушки, клякву, морскую капусту, чеснок толченый, грецкие орехи.

Кабачки тушеные. Отдельно для заправки тушим болгарский перец. На дно кастрюли наливаем воды, закладываем перец и стерженьки укропа, сельдерея. Все это варится /мягчится/ дольше кабачков.

В другую кастрюлю наливаем на дно немного воды /чтобы кабачки не подгорели/, закладываем кабачки /они дадут сок/, кладем сметану, укроп, смесь от моркови и яблок из соковыжималки, заправку из перца. Кипящую кастрюлю снимаем с огня и бросаем туда давленый чеснок, хмели-сунели, морскую капусту. Кабачки должны быть с хрустинкой, переваренные кабачки на стол не подают.

М Е Н Ю

28 сентября, четверг

Завтрак:

1. Напиток из шиповника с медом.

О б е д:

1. Салат из свеклы.
2. Суп оранжевый.

У ж и н:

1. Напиток из трав с медом.
2. Капуста припущенная.

Т е х н о л о г и я

Салат из свеклы. Свекла мелко натирается на терке и смешивается с толченым чесноком.

Суп оранжевый. В кипящую воду закладываем овощи: лук, картофель кубиками, варится 3 мин, морковь кубиками, черешки цветной капусты, стебли сельдерея, укропа. Немного пусть покипит, добавляем сладкий болгарский перец, тыкву кубиками, корень сельдерея, соцветия цветной капусты, тертую морковь, зелень петрушки и укропа. Вскипевшую кастрюлю снимаем с огня и добавляем морскую капусту, хмели-сунели, толченый чеснок, клюкву, резаные помидоры, сметану.

М Е Н Ю

29 сентября, пятница

Завтрак:

1. Клюквенный напиток.
2. Распаренные сухофрукты.

О б е д:

1. Напиток из трав.
2. Салат из свеклы.
3. Суп "Кондер".

У ж и н:

1. Компот из сухофруктов.
2. Тушеные кабачки.
3. Лепешки с тмином.

Т е х н о л о г и я

Клюквенный напиток. Клюкву пропустить через мясорубку, залить чуть остывшим кипятком, добавить мед.

Салат из свеклы. Свеклу мелко натереть и смешать с толчеными грецкими орехами.

Суп "Кондер". Шено предварительно замачивают за сутки. Опускаем его в кипящую воду и, как только оно размягчится, вводим последовательно овощи: лук, картофель, лавровый лист, стволы петрушки, укропа, морковь, болгарский перец, тертый картофель, стебли цветной капусты, корень петрушки, предварительно вываренная и нарезанная тонко репа, цветки цветной капусты, марская капуста. По готовности снимаем кастрюлю с огня и добавляем мятые помидоры, зелень петрушки и укропа, помидоры дольками, клюкву, толченые грецкие орехи, молотый черный перец.

30 сентября, суббота

- Завтрак:
1. Напиток из клюквы с медом.
 2. Распаренные сухофрукты.

Обед:

1. Кофе "по-шаталовски".
2. Цветная капуста запеченая.
3. Гречневая каша.

Ужин:

1. Кедровый напиток.
2. Салат из моркови.
3. Пирог. с капустой.

Технология

Кофе "по-шаталовски". Семечки промыть, просушить, перемолоть в кофемолке. или на мясорубке. Шелуху отделить, сварить, процедить. Остальное заварить этим кипятком и настаивать 20 мин. Корни одуванчика перемолоть на кофемолке и заварить вместе с семечками, добавив гвоздику. Настой процедить, добавить порошок имбиря и корицу, ядра грецких орехов /просушенные и размельченные/. На стол подавать теплым.

Цветная капуста. Промыть капусту, отварить 2-3 мин, запечь в духовке, полив сметаной и посыпав укропом. В порционную тарелку кладем помидор, болгарский перец, зелень петрушки.

Гречневая каша/из сечки/. Поджарить крупу, промыть, варить 2-3 мин, допарить. Лук головкой отваривать 1 час, протереть через сито, положить в кашу. Туда же добавить укроп, чеснок, хмели-сунели, измельченные орехи.

Кедровый напиток. Кедровые орехи прогреть в духовке, пропустить на мясорубке, заварить. Добавить немного гвоздики, имбирь, корицу, мед. /К орехам можно добавить подсолнечные семечки/.

Салат из моркови. Морковь натереть на терке или пропустить через мясорубку, посыпать орехами и заправить сметаной, смешанной с медом.

Продолжение меню за 30 сентября

Пирог с капустой. В тесто из пророшенной пшеницы добавляем муку и мнем. Раскатываем, смазываем подсолнечным маслом, делаем конверт /складываем тесто вчетверо/, снова раскатываем тесто. Эту процедуру повторяем 3 раза. Раскатанное тесто кладем на лист, который предварительно смазываем маслом и посыпаем мукой. Чтобы тесто лучше поднималось на листе, лист чуть-чуть присаливаем поваренной солью. На тесто положить слой начинки, сверху накрыть тонким слоем теста, края защипать. В верхней корочке пирога накальваем дырочки, и пирог на листе ставим в теплое место на расстойку. После того, как пирог поднимется, его нужно смазать желтком или сметаной и поставить в духовку на 35-40 мин выпекать.

Начинка из капусты. Капусту нарезать, обдать кипятком, отжать, положить морской капусты, перец, индийскую приправу, нарезанное крутое яйцо, толченые грецкие орехи, укроп, сметану и все перемешать. Начинку выложить на сочень, сверху положить несколько лавровых листиков.

1 октября, воскресенье

Завтрак:

1. Напиток из клюквы.

Обед:

1. Напиток.
2. Борщ.
3. Каша пшеничная.

Ужин:

1. Напиток из клюквы и трав.
2. Салат из белокочанной капусты.
3. Булочки из пророщенной пшеницы с тмином.
4. Картофель, запеченный на листьях.

Набор продуктов

Борщ: клюква, свекла, лук, картофель, болгарский перец, морковь, цветная капуста, помидоры, репа, тыква, морская капуста, лавровый лист, чеснок, зелень, индийские пряности, хмели-сунели, кинза, сметана.

Каша пшеничная: крупа, зелень, грецкие орехи, индийские приправы сметана.

Салат из капусты: капуста белокочанная, грецкие орехи, морская капуста. Порционируется на тарелки со свежими помидорами, украшается зеленью.

М Е Н Ю

2 октября, понедельник

Завтрак:

1. Настой на мяте, душице с медом.
2. Сухофрукты.

О б е д:

1. Кедровый напиток с медом.
2. Цветная капуста запеченая.
3. Каша из проросшей пшеницы.

У ж и н:

1. Кедровый напиток с медом.
2. Свекольный салат.
3. Каша из проросшей пшеницы.

Набор продуктов

Сухофрукты: изюм, урюк, чернослив, груши.

Капуста запеченая: цветная капуста, укроп, сметана, черный перец, индийские пряности, хмели-сунели.

К а ш а: проросшая пшеница, лук, тмин, морская капуста.

Салат: свекла, сметана, чеснок, зелень укропа.

М Е Н Ю

3 октября, вторник

Завтрак:

1. Компот из сухофруктов.
2. Свежие яблоки.

О б е д:

1. Салат из репы.
2. Фасолевый суп.
3. Каша овсяная.

У ж и н:

1. Напиток из трав.
2. Овощное рагу.
3. Печеный картофель.

Набор продуктов

Салат: репа, морковь, зелень, мед, сметана.

Фасолевый суп: лук, картофель, перец болгарский, морковь, томаты, клюква, сельдерей, кинза, хмели-сунели, морская капуста, лавровый лист, сметана.

Каша овсяная: крупа, лук, зелень.

Напиток из трав: душица, мята, зверобой, лист малины, лист смородины.

Овощное рагу: лук, картофель, морковь, свекла, капуста, кабачки, репа, зелень, хмели-сунели, кинза, лавровый лист.

М Е Н Ю

4 октября, среда

Завтрак: 1. Напиток из шиповника.
2. Сухофрукты.

Обед: 1. Напиток шиповниковый.
2. Щи.
3. Каша перловая.

Ужин: 1. Напиток из трав.
2. Салат из капусты.
3. Яблоки запеченные.
4. Картофель запеченный.

Набор продуктов

Напиток шиповниковый: шиповник, смородина, вишня, мед.

Напиток из трав: лист смородины, лист малины, лист вишни, лист облепихи, корень заманихи, плоды рябины.

Щи: лук, картофель, корни сельдерея, стебли петрушки, морковь, перец болгарский, капуста, крапива, помидоры, зелень сельдерея, укропа, петрушки, лавровый лист, морская капуста, перец черный и красный, хмели-сунели, чеснок, орехи, сметана.

Каша перловая: крупа, лук, зелень, чеснок, орехи, сметана.

Салат: свежая капуста, морковь, укроп.

Картофель запеченный: картофель, лук, сметана, зелень.

М Е Н Ю

5 октября, четверг

Завтрак: 1. Компот из свежих яблок
с медом.

2. Сухофрукты.

Обед:

1. Напиток.

2. Салат из моркови.

3. Каша гречневая.

Ужин:

1. Напиток.

2. Запеканка из капусты.

3. Запеканка из риса.

Набор продуктов

Салат из моркови: морковь, орехи, сметана, мед.

Каша гречневая: крупа, лук, зелень.

Запеканка из капусты: капуста белокочанная, кабачки, морковь, перец болгарский. Соус: сметана с укропом, луком, хмели-сунели, перцем.

Запеканка из риса: подается с тем же соусом.

М Е Н Ю

6 октября, пятница

- Завтрак:
1. Напиток из клюквы с медом.
 2. Орехи кедровые.
 3. Сухофрукты: груши, изюм, чернослив, урюк.

Обед:

1. Напиток из трав с медом.
2. Салат из свежей капусты с морковью.
3. Красный борщ со сметаной.
4. Каша пшенная со сметаной.

Ужин:

1. Компот из сухофруктов.
2. Цветная капуста с кабачками в сметане, запеченная в духовке.
3. Печеный картофель.

М Е Н Ю

7 октября, суббота

Завтрак:

1. Напиток из трав с медом.
2. Сухофрукты: груша, урюк, изюм.

О б е д:

1. Напиток.
2. Суп рисовый.
3. фасоль.

У ж и н:

1. Напиток с медом.
2. Салат из моркови.
3. Салат из свеклы.
4. Картофель запеченный с чесночным соусом.

Набор продуктов

Напиток: кляква, травы, мед, гвоздика, кардамон, барбарис.

Суп рисовый: рис, лук, картофель, морковь, белый корень, укроп, петрушка, сельдерей, лавровый лист, пряности / тмин, индийские приправы/, чеснок, сметана.

Фасоль вареная: фасоль, морская капуста, тмин, мята.

Салат: морковь, сметана, мед.

Салат: свекла, чеснок, сметана.

Ответственный за выпуск гл.врач Новикова В.А.

Ответственный исполнитель Горелова Л.Г.

Бесплатно

2р