Николай Куликов

Самоисцеление переходом на АОЖ

Предотвращение хронических заболеваний (практикум)

12+

Николай Куликов

Самоисцеление переходом на АОЖ. Предотвращение хронических заболеваний (практикум)

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Куликов Н. М.

Самоисцеление переходом на АОЖ. Предотвращение хронических заболеваний (практикум) / Н. М. Куликов — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-5321-0624-6

Организм человека наделен свойством самовосстановления, что гарантирует его безболезненное состояние в течение всей жизни. Для достижения этого необходимо регулярно, один раз в 7-8 лет, переходить на адаптированный образ жизни (АОЖ). Избавление от заболеваний будет происходить на стадии их скрытого периода развития, поэтому человек будет чувствовать себя постоянно здоровым при привычном для него образе жизни. В книге даны практические рекомендации для поддержания АОЖ. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-5321-0624-6

© Куликов Н. М., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

От автора 5
Предисловие 6
Программа профилактического лечения 7
Мероприятия 9
Меню питания – Меню 1.1… Меню 3.4. 11
Меню 4.1… Меню 6.4. 29
Конец ознакомительного фрагмента. 43

От автора

Быть здоровым очень просто. Для этого достаточно периодически переходить на адаптированный образ жизни, при котором организм в силу его приспособленности к создаваемым внешним и внутренним условиям будет естественно избавляться от зародившихся и развивающихся на стадии скрытого периода заболеваний. Приложение 20.

Предисловие

Одним из высших достижений эволюционного развития человека является выработанная в результате этого периода способность организма в течение всей жизни поддерживать свою нормальную жизнедеятельность. Организм уже с момента своего зарождения программируется на пожизненное безболезненное функционирование. Для защиты организма от развития хронических заболеваний каждому человеку наследственно передается индивидуальная естественная система здравоохранения, сформированная в период жизни прежних поколений [1].

Если организм человека полностью приспособлен (адаптирован) к параметрам ведущегося им образа жизни, то эта система обеспечивает нормальные режимы работы всех органов, когда предписанные им функции выполняются четко и полно. Например, система выработки стволовых клеток обеспечивает организм потребным количеством стволовых клеток, органы для поддержания баланса микроэлементов, обеспечивают организм потребным количеством кальция, железа, йода и так далее, а система пищеварительного тракта обеспечивает полноценное усвоение поступающей пищи.

При таких режимах работы органов обеспечивается безболезненное функционирование организма. Если же организм попадает в неадаптированные условия, то нормальная работа органов нарушается, в результате чего зарождаются и развиваются хронические заболевания.

Научные исследования и практический опыт показывают, что все известные тяжелые заболевания имеют скрытый (не диагностируемый современными методами) период развития, который длится иногда многие годы. Следовательно, если в этот период изменить образ жизни так, чтобы были созданы условия, к которым организм полностью адаптирован, то он, обладая свойством самовосстановления, избавится от всех заболеваний на стадии скрытого периода развития. Человек практически не почувствует болезненного состояния.

И, если в течение жизни такие условия создавать регулярно, то самовосстановление организма будет происходить без проявлений симптомов заболеваний, человек будет чувствовать себя постоянно здоровым при привычном для него образе жизни.

Для обеспечения пожизненного безболезненного состояния следует выполнять следующие условия:

– первое профилактическое лечение проводится при достижении совершеннолетия, а точнее при обретении человеком адекватности;

– плановые профилактические лечения проводятся регулярно не менее одного раза в 7-8 лет;

– проводятся дополнительные профилактические лечения при появлении симптомов скрытого периода заболеваний;

– при каждом лечении адаптированный образ жизни поддерживается не менее одного года, что достигается четким и полным выполнением рекомендаций этой Программы излечения.

Для удобства пользования материал представлен в виде книги – календаря, в которой на каждый день даны рекомендации по поддержанию адаптированного образа жизни: мероприятия, процедуры, питание и так далее. В связи с этим иногда умышленно допускается повторяемость рекомендаций на разных этапах излечения.

Программа профилактического лечения

Программа предусматривает избавление от заболевания переходом на адаптированный образ жизни (АОЖ), при котором организм практически любого человека почти полностью приспособлен к его параметрам (внешним и внутренним условиям), поэтому становится возможным его естественное самоизлечение. Для обеспечения такого образа жизни больной должен четко и полно выполнять рекомендации-требования Программы излечения. Подробнее в приложении 21.

Предназначена для предотвращения следующих хронических заболеваний.

Заболевания регенерации клеток. Развиваются из-за сбоев в работе органов, обеспечивающих обновление стареющих клеток, то есть из-за нарушения процесса выработки стволовых клеток и преобразования их в клетки конкретных органов. Это герпес генитальный, герпес на теле (опоясывающий), герпес на губах и лице, миома матки, мастопатия всех видов, папилломы вирус, рак, синдром хронической усталости, туберкулез, язвы всех видов и тому подобное.

Нейронные заболевания. Зарождаются из-за нарушения работы органов, обеспечивающих работу нейронов, а также передачу сигналов между нейронами и от нейронов к исполняющим органам. Это бешенство матки (истерия), боковой амиотрофический склероз (БАС), депрессия, нейродегенеративные заболевания (болезни Альцгеймера, Паркинсона, Гентингтона, Пика), паралич, прогерия (синдром преждевременного старения), психические заболевания, рассеянный склероз, шизофрения, эпилепсия, и тому подобное.

Заболевания микроэлементоза. Зарождение и развитие происходит из-за нарушения баланса микроэлементов в организме и снижения иммунитета. Это аллергия, ангина (острый тонзиллит), анемия, астма бронхиальная, атопический дерматит, бронхит, бурсит, гепатит, заболевания печени, заболевания почек, ожирение, остеопороз, отит, панкреатит, подагра, полиартрит всех видов, ревматизм, ринит медикаментозный, сахарный диабет, сердечно-сосудистые, тонзиллит хронический, цистит, эндометриоз и другие женские заболевания и тому подобное.

Внимание.

1. Переход на адаптированный образ жизни осуществляется без прекращения регулярных консультаций с врачами традиционной медицины. При регулярном пользовании Программой надобность обращения к ним почти полностью отпадает.

2. При пользовании Программой, особенно в течение первых одного-двух месяцев, будет происходить интенсивная очистка организма от шлаков, в том числе от камней, если таковые имеются.

Камни, способные пройти через выводящие пути, покинут организм естественным путем без осложнений. Если камни окажутся очень крупными, которые не пройдут через выводящие пути, то потребуется экстренная операция. Дабы избежать этого пройдите обследование на предмет мочекаменного заболевания.

Если имеются только камни, которые способны выйти через выводящие пути, то смело приступайте к избавлению от заболевания этим методом.

При наличии крупных камней, которые не способны выйти через выводящие пути, необходимо до пользования Программой сделать плановую операцию по удалению этих камней.

Разработайте подходящий Вам распорядок дня и весь период излечения придерживайтесь его. Предлагается наиболее эффективный. Время местное.

Четко выполняйте все рекомендации Программы.

Помните, чем больше допускается нарушений, тем меньше вероятность предотвращения заболеваний.

При первом пользовании Программой желательно взять отпуск на 2-3 недели.

Мероприятия

Выполняйте эти мероприятия ежедневно, либо по указанным дням.

Весь период излечения.

– Ведите нормальную половую жизнь. Нормально – это когда при возникновении желания сразу же происходит его радостное удовлетворение. Не используйте химические и гормональные средства для предохранения от беременности.

Удобное время.

– *Ежедневно.* Подготовить меню питания на следующий день, приложение 18.

– *Ежедневно.* Пешая прогулка босиком, приложение 1.

– *1 раз в неделю.* Контрастные ножные ванны, приложение 1.

– *По потребности* (при болевых ощущениях). Наложить пчелопластырь на участок тела с болевыми ощущениями, приложение 1.

05-00. Пробуждение.

05-00…05-10. Выполнить упражнения, лежа в постели, приложение 3.

05-10…05-15. Встать, взвеситься, заполнить дневник, приложение 2.

05-15…05-20. Держание позы, стоя, приложение 9, Поза 1.

05-20…05-25. Держание позы, сидя на пятках, приложение 9, Поза 2.

05-25…07-00.

– *Ежедневно, кроме субботы.*

Выполнить упражнения для разминки, приложение 4.

05 мин. Держание позы, стоя, приложение 9, Поза 1.

Выполнить подготовительные упражнения, приложение 5.

05 мин. Держание позы, сидя на пятках, приложение 9, Поза 2.

– *Суббота.*

Выполнить упражнения форс-комплекса, приложение 6.1.

07-00. Утренний туалет, теплый ласкающий душ или обливание теплой водой.

07-30…07-45. Суббота. Обработка тела Прополисом и Бальзамом 3, приложение 1.

07-45. Употребить настой белой полыни. Приложение 7.

12-45. Употребить раствор прополиса. Приложение 7.

17-45. Употребить пергу. Приложение 7.

08-00…09-00. Завтрак. Выберите нужное меню питания. Приложение 19.

13-00…14-00. Обед. Выберите нужное меню питания. Приложение 19.

18-00…19-00. Ужин. Выберите нужное меню питания. Приложение 19.

09-10…09-30. Суббота, воскресенье. Медитация, приложение 8.

09-30…09-40. Воскресенье. Держание позы, стоя, приложение 9.

09-40…09-50. Воскресенье. Держание позы, сидя на пятках, приложение 9.

11-30…12-30.

– *Суббота*. Наложить пчелопластырь на коленные суставы и на стопы ног, приложение 1.

– *Воскресенье*. Наложить пчелопластырь на шейный и поясничный отделы позвоночника, приложение 1.

16-00…17-45. *Воскресенье.* Выполнить лечебные упражнения, приложение 6.

17-00…17-15. *Суббота.* Ножная ванна, приложение 1.

17-15…17-30. *Суббота.* Сидячая ванна, приложение 1.

19-30…19-40. Кошачий ход, приложение 10.

19-40…19-50. Стояние Дзен, приложение 10.

19-50…20-00. Ходьба в Позе 1, приложение 10.

20-30…21-00.

– Прогулка (пробежка) перед сном, приложение 10.
– *5-6 мин.* Кошачий ход, приложение 10.
21-00…21-10. Вечерний туалет, теплый душ или обливание теплой водой.
21-10…21-20.
– Обработка ануса ледяной водой, приложение 1.
– Обработка гениталий (для женщин), приложение 1.
21-20…21-40. Обработка тела Бальзамом 3, приложение 1.
21-40…22-00. Медитация, приложение 8.
22-00. Сон.

Меню питания – Меню 1.1… Меню 3.4.

Меню 1.1. (Месяц 1, неделя 1).

Внимание.

1. Не употреблять:

– молоко и молочные продукты, в том числе мороженое, пирожные с использованием молочных продуктов, и тому подобное;

– картофель, жиры животные, поваренную соль, помидоры, бананы, цитрусовые;

– сладости, шоколад, приправы: перец в любом виде, уксус, горчица;

– чай черный, кофе натуральный, газированная вода, спиртное в любом виде.

2. Совсем не обязательно употреблять за едой все три вида блюд. Можно ограничиваться даже одним: основным, дополнительным или десертом. Не надо есть «через силу». Напиток употреблять обязательно, ибо между завтраком, обедом и ужином пить не рекомендуется, но не надо пить «через силу».

3. Употреблять только цельнозерновой хлеб и в небольших количествах. Вместо хлеба эффективнее использовать каринто из гречневой или цельнозерновой пшеничной муки.

Ежедневно употребляйте не менее 3-х чайных ложек гомасио (приложение 16).

К основному блюду почаще добавляйте нитуке из лука (приложение 13), соевый соус (приложение 16).

К блюдам при желании добавляйте зелень свежую (приложение 13).

Каждую порцию пищи жевните не менее 50 раз.

Пить как можно меньше.

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.

– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Р19. Сырой рис, приложение 11.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Р19. Сырой рис, приложение 11.
– Обед.
Основное блюдо. Сп05. Овощной суп, приложение 12.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 1.2. (Месяц 1, неделя 2).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Р19. Сырой рис, приложение 11.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.

– Завтрак.

Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.

Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

Четверг.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

– Обед.

Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.

– Ужин.

Все блюда выберите из приложений.

Пятница.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

– Обед.

Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.

Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.

Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.

– Ужин.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

21-30. Сп09. Рандзьо, приложение 12.

Суббота.

– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп01. Карп со злаками, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт… Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
21-30. Сп09. Рандзьо, приложение 12.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп04. Русский суп, приложение 12.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.
21-30. Сп09. Рандзьо, приложение 12.

Меню 1.3. (Месяц 1, неделя 3).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.

Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп02. Суп с тыквой, приложение 12.
Дополнительное блюдо. О21. Вареная круглая тыква, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 1.4. (Месяц 1, неделя 4).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.

Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп01. Карп со злаками, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп03. Морковный суп, приложение 12.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 2.1. (Месяц 2, неделя 1).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо… Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.

Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо… О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 2.2. (Месяц 2, неделя 2).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо… Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо… Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Напиток… Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп01. Карп со злаками, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.

– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 2.3. (Месяц 2, неделя 3).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.

Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.

Все блюда выберите из приложений.

Пятница.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

– Обед.

Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.

Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.

Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.

– Ужин.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Суббота.

– Завтрак.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Воскресенье.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. О21. Вареная круглая тыква, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

– Ужин.

Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 2.4. (Месяц 2, неделя 4).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп01. Карп со злаками, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.

Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 3.1. (Месяц 3, неделя 1).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток… Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.

– Завтрак.

Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

Четверг.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

– Обед.

Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.

– Ужин.

Все блюда выберите из приложений.

Пятница.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

– Обед.

Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.

Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
Напиток.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 3.2. (Месяц 3, неделя 2).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.

– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 3.3. (Месяц 3, неделя 3).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Воскресенье.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. О21. Вареная круглая тыква, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

– Ужин.

Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 3.4. (Месяц 3, неделя 4).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.

– Завтрак.

Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.

Четверг.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

– Обед.

Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп01. Карп со злаками, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 4.1… Меню 6.4.

Меню 4.1. (Месяц 4, неделя 1).

Ежедневно употребляйте не менее 3-х чайных ложек гомасио (приложение 16).

К основному блюду почаще добавляйте нитуке из лука (приложение 13), соевый соус (приложение 16).

К блюдам при желании добавляйте зелень свежую (приложение 13).

Каждую порцию пищи жевните не менее 50 раз.

Пить как можно меньше.

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.

– Завтрак.

Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

Четверг.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

– Обед.

Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.

– Ужин.

Все блюда выберите из приложений.

Пятница.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.

– Обед.

Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.

Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.

Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.

– Ужин.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Суббота.

– Завтрак.

Р19. Сырой рис, приложение 11.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Воскресенье.

– Завтрак.

Р19. Сырой рис, приложение 11.

– Обед.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

– Ужин.

Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 4.2. (Месяц 4, неделя 2).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Р19. Сырой рис, приложение 11.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
21-30. Сп09. Рандзьо, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
21-30. Сп09. Рандзьо, приложение 12.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.
21-30. Сп09. Рандзьо, приложение 12.

Меню 4.3. (Месяц 4, неделя 3).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.

Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.

Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О21. Вареная круглая тыква, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 4.4. (Месяц 4, неделя 4).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
Десерт.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп01. Карп со злаками, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.
Меню 5.1. (Месяц 5, неделя 1).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Среда.

– Завтрак.

Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

Четверг.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

– Обед.

Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.

– Ужин.

Все блюда выберите из приложений.

Пятница.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.

– Обед.

Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.

Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.

Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 5.2. (Месяц 5, неделя 2).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.

Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 5.3. (Месяц 5, неделя 3).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О21. Вареная круглая тыква, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 5.4. (Месяц 5, неделя 4).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.
Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Основное блюдо. Сп17. Фасоль адзуки с вермишелью, приложение 12.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп01. Карп со злаками, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
– Ужин.
Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11.4.

Меню 6.1. (Месяц 6, неделя 1).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.
Дополнительное блюдо – из приложения 13.
Десерт – из приложения 14.
Напиток – из приложения 15.
Понедельник.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
– Обед.
Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.
Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.
– Ужин.
Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Среда.
– Завтрак.
Десерт. Сп14. Яблоко сырое, приложение 12.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп13. Морская капуста с солью, приложение 12.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О04. Нитуке из моркови с луком, приложение 13.
Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.
Четверг.
– Завтрак.
Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.
– Обед.
Основное блюдо. Р22. Рисовые котлеты с капустой, приложение 11.
Десерт. Д12. Морковь с черносливом, приложение 14.
– Ужин.
Все блюда выберите из приложений.
Пятница.
– Завтрак.
Основное блюдо. Р20. Рис с изюмом. Приложение 11.
Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.
– Обед.
Основное блюдо. Сп08. Рыба с корнями одуванчика, приложение 12.
Дополнительное блюдо. Р05. Рисовый крем №2, приложение 11.
Десерт. Г10. Каринто из гречи 1, приложение 11.
– Ужин.
Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.
Суббота.
– Завтрак.
Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.
– Обед.
Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.
Десерт. Д13. Морковь с яблоком, приложение 14.
– Ужин.
Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.
Воскресенье.
– Завтрак.
Напиток. Н02. Кофе из корней одуванчика, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. О02. Нитуке из кресс-салата, приложение 13.

Десерт. Чернослив, 1 шт., смаковать.

– Ужин.

Основное блюдо. К01. Вареная кукуруза, приложение 11,4.

Меню 6.2. (Месяц 6, неделя 2).

Указанные в меню блюда употреблять обязательно, другие выбирайте из приложений на свое усмотрение.

Основное блюдо – из приложения 11.

Дополнительное блюдо – из приложения 13.

Десерт – из приложения 14.

Напиток – из приложения 15.

Понедельник.

– Завтрак.

Дополнительное блюдо. Сп16. Свежие овощи, приложение 12.

– Обед.

Основное блюдо. Г02. Каша из гречи №2, приложение 11.

Дополнительное блюдо. Г12. Пури из гречи, приложение 11.

– Ужин.

Основное блюдо. Р21. Рис с черносливом, приложение 11.

Вторник.

– Завтрак.

Основное блюдо. Р23. Рис с морской капустой, приложение 11.

Десерт. Д14. Орех грецкий, приложение 14.

Напиток. Н03. Зеленый чай с соевым соусом, приложение 15.

– Обед.

Дополнительное блюдо. Г07. Крем из гречи, приложение 11.

Десерт. Д12. Морковь с изюмом, приложение 14.

– Ужин.

Дополнительное блюдо. О22. Корни одуванчика, приложение 13.

Десерт. Сп15. Ягода разная, приложение 12.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.