



# МЕНЮ

ДЕТОКС

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ,

Мы рады видеть Вас в ресторанах сети наших санаториев АО «Курорт Белокуриха». В Меню Детокс разработана специальная система питания, позволяющая очистить организм от токсинов, укрепить иммунитет, обрести колоссальный запас сил и энергии. Кроме того, она поможет устраниТЬ ряд других проблем со здоровьем. Блюда приготовлены из продуктов собственного производства и партнеров нашего предприятия - алтайских производителей.

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Завтрак

#### Второе блюдо

Омлет с помидорами .....	150гр
(яйцо, помидор, молоко 2%)	
Омлет с морковью.....	150гр
(яйцо, морковь, молоко 2%)	
Омлет с зеленью.....	150гр
(яйцо, зелень, молоко 2%)	

#### Гарнир

Гречка отварная .....	150гр
(крупа гречневая, вода)	
Овощи припущеные.....	150гр
(брокколи, перец болгарский, морковь)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Полдник

#### Напитки

Смузи ягодный .....	200гр
(обезжиренный йогурт, брусника, семя кунжута)	
Смузи овощной .....	200гр
(морковь, огурец, кефир1%, семя льна)	
Смузи фруктовый .....	200гр
(апельсин, киви, яблоко, семя чиа)	

### Обед

#### Салаты

Салат овощной с алтайским сыром .....	150гр
(салат, огурец, помидор, масло оливковое, сок лимона, сыр алтайский)	
Свекла запеченная .....	150гр
(свекла, масло оливковое)	

#### Супы

Щи вегетарианские .....	150гр
(бульон овощной, капуста, морковь, лук, помидор)	
Суп-пюре овощной .....	150гр
(бульон овощной, морковь, кабачок, капуста, горошек зеленый)	

#### Горячее блюдо

Индейка припущенная с овощами.....	150гр
(филе индейки, лук, морковь, перец болгарский)	
Судак запеченный .....	150гр
(филе судака)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Фрукты

### Полдник

Яблоко запеченное с брусникой .....	150гр
Груша.....	150гр

### Ужин

### Салаты

Салат из морской капусты.....	150гр
(капуста морская, лук репчатый, масло льняное)	
Тыква запеченная .....	150гр
(тыква)	

### Горячее блюдо

### Напитки

Филе сибаса на зелени.....	150гр
(филе сибаса, зелень)	
Перепелка томленая.....	200гр
(перепел)	
Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр



ВТОРНИК

## Завтрак

## Второе блюдо

Каша из цельнозерновых хлопьев овса.....150гр  
с проростками (крупа, молоко 2%, вода)  
Каша из цельнозерновых хлопьев ржи.....150гр  
с проростками (крупа, молоко 2%, вода)  
Каша из цельнозерн-х хлопьев 4-х злаков.....150гр  
с проростками (ржь, пшеница, овес, ячмень,  
молоко 2%, вода)

## Гарнир

Фасоль стручковая с овощами.....150гр  
(фасоль, морковь, лук)  
Морковь припущенная с зеленым горошком....150гр  
(морковь, зеленый горошек)

## Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки.....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

# Полдник

## Напитки

Сок томатный..... 200гр  
Кефир..... 200гр

Обел

Салаты

Салат из говядины с грушей.....150гр  
(мясо говядины, груша, огурец, орахис)  
Салат овощной на плato из кабачков.....150гр  
(огурец, помидор, редис, кабачок, зелень)

Супы

Уха.....	150гр
(вода, филе судака, форель, лук репчатый, картофель)	
Суп-пюре из тыквы.....	150гр
(бульон овощной, тыква, семя тыквы)	

## Горячее блюдо

Филе индейки запеченное.....150гр  
(филе индейки, зелень)  
Окунь припущеный .....150гр  
(окунь, салошь)

## Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки.....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

# Фрукты

Полдник

Груша запеченная с кунжутом..... 150гр  
Киви..... 150гр

Салаты

## Горячее блюдо

## Напитки

Винегрет.....	150гр
(морковь, капуста, свекла, огурец, масло оливковое)	
Овощной микс.....	150гр
(огурец, помидор, редис, зелень, масло оливковое)	

Говядина отварная ..... 150гр  
(говядина, зелень)  
Филе дорадо на подушке из огурца..... 150гр  
(филе дорады, огурец, зелень)

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки.....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр



## СРЕДА

### Завтрак

#### Второе блюдо

Каша пшенная.....	150гр
(крупа пшенная, молоко 2%, вода)	
Каша пшенная с изюмом.....	150гр
(крупа пшенная, изюм, молоко 2%, вода)	
Каша пшенная с тыквой .....	150гр
(крупа пшенная, тыква, молоко 2%, вода)	

#### Гарнир

Капуста цветная запеченная .....	150гр
(капуста цветная, масло оливковое)	
Кус-кус с овощами.....	150гр
(крупа кус-кус, морковь, лук репчатый)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Полдник

#### Напитки

Смузи ягодный .....	200гр
(обезжиренный йогурт, брусника, семя кунжута)	
Смузи овощной .....	200гр
(морковь, огурец, кефир1%, семя льна)	
Смузи фруктовый .....	200гр
(апельсин, киви, яблоко, семя чиа)	

### Обед

#### Салаты

Салат из индейки с печеным перцем.....	150гр
(филе индейки, перец болгарский запеченный, помидор)	
Салат из свежих овощей.....	150гр
(помидор, огурец, кабачок, зелень)	

#### Супы

Щи вегетарианские.....	150гр
(бульон овощной, капуста, морковь, лук репчатый)	
Суп-пюре из брокколи.....	150гр
(бульон овощной, капуста брокколи)	

#### Горячее блюдо

Филе индейки припущенное с зеленью.....	150гр
(филе индейки, зелень)	
Кета запеченная с помидором.....	150гр
(филе кеты, помидор, масло оливковое)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Фрукты

Кефир 1%.....	200гр
Сок томатный.....	200гр

### Ужин

Салат с креветками, помидорами и лимонной заправкой.....	150гр
(креветки, помидоры, салат, сок лимона, масло льняное)	
Салат «Витаминный».....	150гр
(капуста, свекла, морковь, яблоко, масло оливковое)	

Розочки из форели.....	150гр
(филе форели)	
Перепелка запеченная.....	150гр
(перепелка)	

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр



## ЧЕТВЕРГ

### Завтрак

#### Второе блюдо

Омлет с помидорами.....	150гр
(яйцо, помидор, молоко 2%)	
Омлет с морковью.....	150гр
(яйцо, морковь, молоко 2%)	
Омлет с зеленью.....	150гр
(яйцо, зелень, молоко 2%)	

#### Гарнир

Сфера с томленой гречей и овощами.....	150гр
(кабачок, крупа гречневая, морковь, лук)	
Овощи припущеные.....	150гр
(брокколи, перец болгарский, морковь)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Полдник

#### Напитки

Йогурт обезжиренный.....	200гр
Сок томатный.....	200гр

### Обед

#### Салаты

Салат с морепродуктами.....	150гр
(кальмары, мидии, креветки, салат, огурец, сок лимона)	
Свекла запеченная с зернами граната.....	150гр
(свекла, зерна граната, масло оливковое)	

#### Супы

Суп с чечевицей.....	150гр
(бульон овощной, чечевица, морковь, лук)	
Суп-пюре из тыквы.....	150гр
(бульон овощной, тыква, семя тыквы)	

#### Горячее блюдо

Кальмар запеченный с овощами.....	150гр
(кальмар, капуста, перец болгарский, лук, морковь)	
Индейка томленая на пару.....	150гр
(филе индейки)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Фрукты

Яблоко запеченное.....	150гр
Груша.....	150гр

### Ужин

Тыква запеченная с яблокам.....	150гр
(тыква, яблоко, кунжут)	
Салат из папоротника.....	150гр
(папоротник, лук репчатый, брускина)	

Шашлык из индейки с овощами.....	150гр
(филе индейки, перец болгарский, кабачок)	
Семга опаленная.....	150гр
(филе семги)	

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр



## ПЯТНИЦА

### Завтрак

#### Второе блюдо

- Каша из цельнозерновых хлопьев овса.....150гр  
 с проростками (крупа, молоко 2%, вода)  
 Каша из цельнозерновых хлопьев ржи.....150гр  
 с проростками (крупа, молоко 2%, вода)  
 Каша из цельнозерн-х хлопьев 4-х злаков.....150гр  
 с проростками (ржь, пшеница, овес, ячмень,  
 молоко 2%, вода)

#### Гарнир

- Чечевица с овощами.....150гр  
 (чечевица, морковь, лук репчатый)  
 Овощное ассорти.....150гр  
 (брокколи, кабачок, морковь)

#### Напитки

- Компот .....150гр  
 (из сухофруктов, из яблок, из груш)  
 Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....150гр  
 Морс.....150гр  
 (облепиха, брусника, смородина)  
 Вода .....150гр  
 (с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)  
 Чай «Алтайские травы» .....150гр

### Полдник

#### Напитки

- Смузи ягодный .....200гр  
 (обезжиренный йогурт, брусника, семя кунжута)  
 Смузи овощной .....200гр  
 (морковь, огурец кефир1%, семя льна)  
 Смузи фруктовый .....200гр  
 (апельсин, киви, яблоко, семя чиа)

### Обед

#### Салаты

- Салат овощной с грудкой индейки.....150гр  
 (филе индейки, салат, помидор, зелень, масло оливковое)  
 Морковь запеченная с зернами.....150гр  
 подсолнечника (морковь, зерна подсолнечника,  
 масло оливковое)

#### Супы

- Суп-пюре овощной.....150гр  
 (капуста, кабачок, лук репчатый, морковь)  
 Свекольник .....150гр  
 (бульон овощной, капуста, морковь, свекла, лук репчатый)

#### Горячее блюдо

- Судак припущеный с зеленью.....150гр  
 (филе судака, зелень)  
 Перепелка отварная.....200гр  
 (перепелка)

#### Напитки

- Компот .....150гр  
 (из сухофруктов, из яблок, из груш)  
 Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....150гр  
 Морс.....150гр  
 (облепиха, брусника, смородина)  
 Вода .....150гр  
 (с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)  
 Чай «Алтайские травы» .....150гр

### Полдник

#### Фрукты

- Кефир 1%.....200гр  
 Сок томатный.....200гр

### Ужин

#### Салаты

- Салат овощной с итальянской заправкой.....150гр  
 (зелень, огурец, помидор, сок апельсина, масло оливковое)  
 Салат из морской капусты.....150гр  
 (капуста морская, брусника, масло льняное)

#### Горячее блюдо

- Грудка индейки томленая с овощами.....150гр  
 (филе индейки, перец болгарский, фасоль стручковая)  
 Кальмары припущеные с зеленью.....150гр  
 (кальмар, зелень)

#### Напитки

- Компот .....150гр  
 (из сухофруктов, из яблок, из груш)  
 Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....150гр  
 Морс.....150гр  
 (облепиха, брусника, смородина)  
 Вода .....150гр  
 (с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)  
 Чай «Алтайские травы» .....150гр



## СУББОТА

### Завтрак

#### Второе блюдо

Омлет с помидорами.....	150гр
(яйцо, помидор, молоко 2%)	
Омлет с морковью.....	150гр
(яйцо, морковь, молоко 2%)	
Омлет с зеленью.....	150гр
(яйцо, зелень, молоко 2%)	

#### Гарнир

Капуста цветная припущеная.....	150гр
(капуста цветная, зелень)	
Булгур с овощами.....	150гр
(булгур, морковь, перец болгарский)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Полдник

#### Напитки

Яблоко.....	150гр
Груша запеченная.....	150гр

### Обед

#### Салаты

Салат из запеченных овощей.....	150гр
(морковь, перец болгарский, свекла, кабачки)	
Салат с лимонной заправкой.....	150гр
(салат, сок лимона, масло оливковое)	

#### Супы

Суп-пюре из брокколи.....	150гр
(бульон овощной, капуста брокколи)	
Суп картофельный с гречкой.....	150гр
(бульон овощной, морковь, крупа гречка, картофель, зелень)	

#### Горячее блюдо

Язык отварной.....	150гр
(язык говяжий)	
Филе сибаса запеченное.....	150гр
(филе сибаса, масло оливковое)	

#### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

### Фрукты

Йогурт обезжиренный.....	200гр
Сок томатный.....	200гр

### Ужин

Салат «Весенняя свежесть».....	150гр
(морковь, капуста цветная, огурец, зелень, масло оливковое)	
Салат из свежих овощей.....	150гр
(огурец, помидор, редис, зелень)	

### Горячее блюдо

Говядина отварная.....	150гр
Плов из морепродуктов.....	150гр
(рис, мидии, кальмары, филе кеты, морковь)	

### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр



# ВОСКРЕСЕНЬЕ

## Завтрак

### Второе блюдо

Каша пшенная.....	150гр
(крупа пшенная, молоко 2%, вода)	
Каша пшенная с изюмом.....	150гр
(крупа пшенная, изюм, молоко 2%, вода)	
Каша пшенная с тыквой.....	150гр
(крупа пшенная, тыква, молоко 2%, вода)	

### Гарнир

Кабачки припущенные с овощами.....	150гр
(кабачки, перец болгарский, лук репчатый, зелень)	
Кус-кус с овощами.....	150гр
(кус-кус, морковь, лук репчатый, горошек зеленый)	

### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

## Полдник

### Напитки

Яблоко запеченное с обезжиренным творогом.....	150гр
Киви.....	150гр

## Обед

### Салаты

Салат «Морское чудо».....	150гр
(кальмар, мидии, огурец, лист салата, масло льняное)	
Салат из свежих помидор.....	150гр
(помидоры, масло оливковое, орех кедровый)	

### Супы

Суп с брокколи и рисом.....	150гр
(бульон овощной, рис, капуста брокколи, морковь, лук репчатый)	
Овощная похлебка.....	150гр
(бульон овощной, морковь, свекла, капуста цветная, кунжут)	

### Горячее блюдо

Судак на пару .....	150гр
(филе судака, зелень)	
Филе индейки томленое.....	150гр
(бульон овощной, филе индейки)	

### Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

## Фрукты

Яблоко.....	150гр
Груша.....	150гр

## Ужин

Салат из свежих овощей.....	150гр
(огурец, помидор, редис, зелень, оливковое масло)	
Морковь запеченная с семенем льна.....	150гр
(морковь, масло оливковое, семя льна)	

## Горячее блюдо

Филе дорады запеченное.....	150гр
(филе дорады)	
Суфле из индейки.....	150гр
(филе индейки, яичный белок)	

## Напитки

Компот .....	150гр
(из сухофруктов, из яблок, из груш)	
Свежевыжатые фруктовые и овощные соки....	150гр
Морс.....	150гр
(облепиха, брусника, смородина)	
Вода .....	150гр
(с лимоном, с грейпфрутом , с огурцом, с апельсином)	
Чай «Алтайские травы» .....	150гр

