

## ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ (229 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП КРАСНЫЙ БОРЩ (158 ККАЛ)  
БУЛГУР С ТЕЛЯТИНОЙ (386 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ЯГОДНО БАНАНОВЫЙ СМУЗИ (129 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**ФАХИТОС ИЗ КУРИЦЫ (224 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ (260 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ (145 ККАЛ)  
ПАСТА С ОВОЩАМИ (393 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ОЛАДЫИ ИЗ КАБАЧКОВ (209 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (181 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**КАША С ФРУКТАМИ (162 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП КУРИНЫЙ (175 ККАЛ)  
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (287 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ЯИЧНЫЙ САЛАТ (194 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**КУРИНАЯ ГРУДКА С ШПИНАТОМ И МИНДАЛЕМ (326 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ (195 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ (125 ККАЛ)  
КОТЛЕТЫ С ГРЕЧКОЙ (347 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ДЕСЕРТ (231 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**КУРИЦА С НУТОМ (210 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
ШАКШУКА (365 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
СУП ПЕРЛОВЫЙ (127 ККАЛ)  
БУРЫЙ РИС С ТЕЛЯТИНОЙ (324 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
ГРАНОЛА С ЯГОДНЫМ КОНФИТЮРОМ (297 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (300 ККАЛ)



ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
ЗАПЕКАНКА БЕЛКОВАЯ (367 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
СУП ХАРИРА (194 ККАЛ)  
КУРИНЫЕ БИТОЧКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ (268 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
ДЕСЕРТ С ОРЕШКАМИ И ФРУКТАМИ (272 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ И ФУНЧОЗОЙ (347 ККАЛ)



ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ КАША С ЧИА (215 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
СУП КРАСНЫЙ БОРЩ (158 ККАЛ)  
КОТЛЕТА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ (319 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
ТВОРОЖНЫЕ ЛЕПЕШКИ (215 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
КУРИНАЯ ГРУДКА С ГРЕЧКОЙ (311 ККАЛ)



ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
СКРЕМБЛ (251 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
СУП С ПШЕННОМ (246 ККАЛ)  
ГОВЯДИНА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С  
БУЛГУРОМ (341 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
СМУЗИ ГРИН (268 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
КУРИЦА С ОВОЩАМИ (284 ККАЛ)



ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
БЕЛКОВЫЕ МАФИНЫ (277 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
СУП ГОРОХОВЫЙ (127 ККАЛ)  
ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ (324 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
КОКОСОВАЯ ГРАНОЛА С ЙОГУРТОМ И КОНФИТЮРОМ  
(144 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
КУРИНАЯ ГРУДКА С КИНОА С ОВОЩАМИ (257 ККАЛ)



@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (303 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ (125 ККАЛ)  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ (352 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ (72 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
БУРЫЙ РИС « СПРИНГ-РОЛЛ » (309 ККАЛ)



DETOXBOX  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 11

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
РОЛЛ С КУРИЦЕЙ И ЯЙЦОМ (376 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ (145 ККАЛ)  
КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С МИКС РИСОМ  
(308 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
ДЕСЕРТ БРАУНИ (248 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
ТЕЛЯТИНА В СОУСЕ (276 ККАЛ)



DETOXBOX  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 12

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
ФАСОЛЬ С ЯЙЦАМИ (213 ККАЛ)

ОБЕД 12:00–13:00  
СУП ПЕРЛОВЫЙ (127 ККАЛ)  
ДЖУВЕК-БУЛГУР С ТЕЛЯТИНОЙ  
(310 ККАЛ)

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ (210 ККАЛ)

УЖИН 19:00–20:00  
ГРУДКА С АРАХИСОМ И ОВОЩАМИ  
(328 ККАЛ)



DETOXBOX  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 13

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
**ОВСЯНАЯ КАША С ЯГОДАМИ И СЕМЕНАМИ (293 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00  
**СУП ХАРИРА (194 ККАЛ)  
КУРИНАЯ ГРУДКА В СОУСЕ С РИЗО (410 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
**«МАРГАРИТКА» ПИЦЦА (212 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00  
**ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ФАРШЕМ (254 ККАЛ)**



@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 14

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
**ОМЛЕТ С СЫРОМ (185 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00  
**СУП МЯШЕВЫЙ (246 ККАЛ)  
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРЕЧКОЙ (401 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
**ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ, МИНДАЛЕМ И КОРИЦЕЙ (182 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00  
**ЖАРЕННЫЙ НУТ С ТЕФТЕЛЬКАМИ (392 ККАЛ)**



DETOXBOX  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 15

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
**МЕНЕМЕН (276 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00  
**СУП КРАСНЫЙ БОРЩ (158 ККАЛ)  
РИЗЗОТО ИЗ БУРОГО РИСА (228 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
**СЫРНИКИ С КОНФИТЮРОМ (268 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00  
**ГРУДКА С ГРИБАМИ (292 ККАЛ)**



DETOXBOX  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 16

ЗАВТРАК 9:00–10:00  
**МОРКОВНЫЙ ПИРОГ (365 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00  
**СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ (145 ККАЛ)  
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ (348 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00  
**ЯГОДНЫЙ СМУЗИ (89 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00  
**СОТЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (385 ККАЛ)**



DETOXBOX  
ПП МЕНЮ

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888



## ДЕНЬ 17

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ОЛАДЬИ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ  
(212 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**ЗЕЛЕНЬИЙ БОРЩ (125 ККАЛ)  
РАГУ С МЯСОМ (251 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ (146 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ С ОВОЩАМИ  
(270 ККАЛ)**



@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 18

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ОВСЯНАЯ КАША С ЛИМОНОМ И МАКОМ  
(260 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП ГОРОХОВЫЙ (144 ККАЛ)  
РЖАНЬИЕ МАКАРОНЫ С ОВОЩНЫМ  
БИТОЧКАМИ (252 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**НУТОВЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ (206  
ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**РУБЛЕНАЯ ГРУДКА ПОД СЫРОМ (304  
ККАЛ)**



@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 19

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**СЫРНЫЙ ПИРОГ (285 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП КУРИНЫЙ (175 ККАЛ)  
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ  
С ГРЕЧКОЙ (317 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**СМУЗИ ФРЕШ (115 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**ГНЕЗДО ИЗ КУРИНОГО ФАРША С  
ЯЙЦОМ (270 ККАЛ)**



@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 20

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА (275 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП ХАРИРА (194 ККАЛ)  
ОБЕД КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С БУРЫМ  
РИСОМ (327 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ДИЕТИЧЕСКИЕ ЗЕФИРКИ “AZIZA &  
LEYLA” С КОФИТЮРОМ (132 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА С МЯСОМ (295  
ККАЛ)**



@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 21

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**СКРЕМБЛ С ОВОЩАМИ (275 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ (145 ККАЛ)  
ФРИКАСЕ (324 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ С ЯГОДАМИ (232 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**СЛОЕННАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ (295 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 22

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ЯЧНЕВАЯ КАША (278 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ (125 ККАЛ)  
ФУНЧОЗА С КУРИЦЕЙ (324 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**САЛАТ С ФЕТОЙ И ТЫКВОЙ (187 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**МЯСНЫЕ ШАРИКИ С БУЛГУРОМ (322 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 23

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ОМЛЕТ С СЫРОМ (246 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП КРАСНЫЙ БОРЩ (158 ККАЛ)  
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ С  
ПШЕНОМ (374 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ (169 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**БОУЛ С ТЕЛЯТИНОЙ (290 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 24

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С ТОППИНГАМИ И  
СЕМЕНАМИ (272 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП ПЕРЛОВЫЙ (127 ККАЛ)  
ДЖАМБАЛАЙЯ ИЗ ГРЕЧКИ (317 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**СЭНДВИЧ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (152 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**КУРИНАЯ ПОДЛИВА С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ (285 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 25

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ЗЕЛЕНАЯ ШАКШУКА (241 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП КУРИНЫЙ (175 ККАЛ)**

**МИКС РИС С ОВОЩАМИ (284 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ОЛАДЫ ИЗ ЯБЛОК (152 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**ПИРОГ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (297 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 26

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ОВСЯНКА-БОЛТУНЯ С ЙОГУРТОМ (332 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП ХАРИРА (194 ККАЛ)**

**МЯСНАЯ ПОЛИВА С КАШЕЙ (286 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ФЕРМЕНТОВАНИЕ ОВОЩИ (95 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**БЕЛКОВЫЕ БОМБОЧКИ ПОД ШУБОЙ (295 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 27

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ФЛАН ИЗ ОВОЩЕЙ (245 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ (125 ККАЛ)**

**ТЕФТЕЛИ С КУС КУСОМ (324 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**ЗАПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ С ЗЕФИРКАМИ "AZIZA & LEYLA" (115 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**КУРИЦА С ФАСОЛЬЮ И КИНОА (209 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888

## ДЕНЬ 28

ЗАВТРАК 9:00–10:00

**ЗЛАКОВАЯ КАША НА МОЛОКЕ (287 ККАЛ)**

ОБЕД 12:00–13:00

**СУП С ПШЕННОМ (246 ККАЛ)**

**КУРИНЫЙ СОУС С РИЗОТТО (351 ККАЛ)**

ПОЛДНИК 16:00–17:00

**КОНВЕРТИКИ ИЗ ЛАВАША (145 ККАЛ)**

УЖИН 19:00–20:00

**ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ (294 ККАЛ)**



**ДЕТОХВОХ  
ПП МЕНЮ**

@DETOXBOXTM  
WWW.DETOXBOXTM.COM  
+99362089888