



Питание в путешествии Энергия Байкальского льда

Во время путешествия мы размещаемся в гостевом доме в п. Сахюрта. Питание в гостевом доме обеспечивает профессиональный повар. Во второй день мы отправимся на одну ночь в падь Идибэ, уединенный уголок на о. Ольхон, в этот день готовить будут гиды. Мы также познакомим вас с поцелуем Байкала – это любой напиток поданный не в посуде, а в вырезанной прозрачной льдинке!

По вашему желанию предоставляется вегетарианское меню, включающее молочные продукты и яйца. Если у вас более строгие ограничения в питании, сообщите менеджеру перед путешествием. Представленное меню ориентировочное, может незначительно меняться.

Меню питания в путешествии

	Основное меню	Вегетарианское меню
День 1		
Обед	Сет из национальных блюд в Этно-Парке «Золотая Орда»	Вегетарианский сет блюд в Этно-Парке «Золотая Орда»
Ужин	Уха из омуля, салат капустный, чай на выбор с лимоном, слойка с ветчиной и сыром	Грибной суп с овощами, салат капустный, чай на выбор с лимоном, слойка с сыром
День 2		
Завтрак	Каша овсяная на молоке с бананом, тарелка мясная, сырная, блины, на выбор: сгущенка, сметана, варенье	Каша овсяная на молоке с бананом, тарелка сырная, свежие овощи, блины, на выбор: сгущенка, сметана, варенье
Обед	Борщ с курицей, нарезка мясо и сыр, овощная нарезка, зелень свежая, чай на выбор с лимоном, десерт, расколodka, строганина из омуля	Борщ овощной без мяса, нарезка сыр, овощи, зелень свежая, чай на выбор с лимоном, десерт, орехи и сухофрукты
Ужин	Булгур с индейкой, нарезка мясо и сыр, овощной салат заправленный сметаной, десерт, глинтвейн (может быть безалкогольный, по желанию), копченый омульт фрукты	Булгур с овощами, нарезка сыр, овощной салат заправленный сметаной, десерт, глинтвейн (может быть безалкогольный, по желанию), фрукты
День 3		
Завтрак	Сырники творожные с джемом или сгущенкой, нарезка сыр и овощи, чай на выбор с лимоном, печенье	Сырники творожные с джемом или сгущенкой, нарезка сыр и овощи, чай на выбор с лимоном, печенье
Обед	Суп солянка мясная сборная, овощное рагу с котлетами, чай на выбор, десерт	Суп минестроне, овощное рагу, сыр, чай на выбор, десерт
Ужин	Сиг жареный с овощами (стручковая фасоль, брокколи), салат из папоротника, чай, компот	Обжаренные овощи (стручковая фасоль, брокколи, помидоры черри), салат из папоротника, чай, компот
День 4		
Завтрак	Яичница с сосиской, оладьи со сметаной, вареньем, тарелка сырная, свежие овощи, чай на выбор с лимоном	Яичница с сыром, оладьи со сметаной, вареньем, тарелка сырная, свежие овощи, чай на выбор с лимоном
Обед	Ланчбок: свежие пироги, шоколадные батончики, орехи и сухофрукты	Ланчбок: свежие пироги, шоколадные батончики, орехи и сухофрукты



**ВРЕМЯ
ГОР**

активные путешествия

go@mountaintime.ru
www.mountaintime.ru

Ужин	Пельмени по таёжному с говядиной и говяжьей печенью, салат из острой морковки, самса с курицей, чай на выбор	Вареники с картошкой и грибами, салат из острой моркови, слойка сладкая, чай на выбор
День 5		
Завтрак	Каша овсяная с изюмом, тарелка сырная, свежие овощи, блины фаршированные курицей	Каша овсяная с изюмом, тарелка сырная, свежие овощи, блины с мёдом, чай
Обед	Пикник на берегу Байкала: уха из омуля на костре, десерты, чай	Пикник на берегу Байкала: овощной суп, десерты, чай
Ужин	Позы (буузы), салат цезарь с форелью, пироги с яблоками	Рис с овощами, салат цезарь с форелью, пироги с яблоками
День 6		
Завтрак	Омлет на молоке с говяжьими сардельками, слойка с курицей, чай	Омлет на молоке с зеленью, слойка с сыром, чай