

МЕНЮ ДИЕТЫ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Завтрак Овсяные оладьи с изюмом, кофе	Сырники, компот	Каша овсяная с черносливом, мед, некрепкий чай или кофе	Паровой омлет, компот	Пшенная каша с яблоком и курагой, некрепкий чай	Овсяные оладьи с джемом, некрепкий чай или кофе	Хрустящие многозерновые хлебцы с варёным всмятку яйцом, некрепкий чай
Второй завтрак Груша, чернослив	Один банан	Яблоко и курага (перетёртые на тёрке)	Сливы или абрикосы на выбор	Свежевыжатый сок с мякотью: из яблок, моркови, тыквы или ягодный	Чай с пастилой	Абрикосы или груша
Обед Суп-пюре из тыквы, некрепкий чай, сухое печенье	Овощной суп, отрубной хлеб, некрепкий чай	Щи вегетарианские (либо на втором бульоне) с ржаным хлебом, компот	Суп с крупами (вегетарианский, либо на втором бульоне, на втором отваре), салат из моркови и огурца, чай	Борщ вегетарианский, овощной салат из огурца и помидора	Овощной суп с фрикадельками, морковный салат с добавлением изюма, компот из сухофруктов	Суп-пюре из брокколи, некрепкий чай, сухое печенье
Полдник Творожная запеканка с курагой, ягодный компот	Пастила, некрепкий чай без сахара	Творожная запеканка, клубника, земляника или черешня на выбор	Один банан	Йогурт	Несдобная булочка, компот из сухофруктов	Печеное яблоко
Ужин Рыбные тефтели, овощной салат из огурца и помидора, морс или компот	Тефтели из идейки, гречка отварная, огуречный салат с зеленью, компот	Куриная котлета, овощной салат из огурца и помидора, компот	Рыбная котлета, овощное рагу, компот из чёрной и красной смородины	Цветная капуста в виде запеканки и отварная грудка, чай со сливовым вареньем	Гречневая каша и овощная котлета (из кабачка, тыквы, моркови, или свеклы), чай	Котлета из куриного мяса, овощное рагу, морс

Не забывайте в течении дня пить воду, слабогазированную минеральную воду (по назначению врача). Для приготовления завтрака, обеда и ужина используйте сливочное масло — в блюдо (20 г. в день), растительное масло нерафинированное (35 г. в день) или оливковое. К мясным блюдам можно добавить соусы — молочные, сметанные, на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки. Супы на некрепком мясном, рыбном бульоне.

**Информация носит справочный характер и не заменяет профессиональной консультации врача*

Информация носит справочный характер и не заменяет профессиональной консультации врача. Для постановки диагноза и назначения лечения обратитесь к квалифицированному специалисту.