

1-ый завтрак – фрукты (ежедневно).

Перед обедом – орехи или курага (ежедневно).

Во время обеда – овощи свежие или вареные, зелень, лук, чеснок (ежедневно).

Понедельник

2-ой завтрак: Каша рисовая на воде с медом, изюмом.

Какао, бутерброд с маслом, сыром.

Обед: Суп чечевичный (фасолевый) со сметаной. Хлеб черный.

Яйцо вареное (омлет) с овощами.

Компот из свежемороженых ягод.

Полдник: Творожный пудинг (запеканка) с фруктовым пюре (вареньем). Чай.

Вторник

2-ой завтрак: Каша геркулесовая на молоке, мед, изюм.

Чай с лимоном, бутерброд с маслом.

Обед: Рассольник со сметаной. Хлеб черный.

Котлеты (ежики со сметанным соусом).

Компот из свежемороженых ягод.

Полдник: Булочки с вареньем (пирог с фруктами). Чай.

Среда

2-ой завтрак: Каша пшенная с тыквой, молоком. Мед, изюм.

Чай, бутерброд с маслом, сыром.

Обед: Суп рыбный с горбушей. Хлеб черный.

Филе рыбное запеченное (рыбные котлеты со сметанным соусом).

Компот из свежемороженых ягод.

Полдник: Картофельное пюре с овощным салатом. Хлеб черный.

Чай, печенье.

Четверг

2-ой завтрак: Каша гречневая с молоком. Мед, изюм.

Чай с лимоном, бутерброд с маслом.

Обед: Борщ со сметаной. Хлеб черный.

Филе индейки (курицы) запеченное.

Компот из свежемороженых ягод.

Полдник: Макароны с сыром.

Сок.

Пятница

2-ой завтрак: Винегрет (овощной салат). Хлеб черный.

Чай с лимоном, бутерброд с маслом, сыром.

Обед: Суп вермишелевый с фрикадельками (лапша домашняя на курином бульоне).

Суфле из куриной грудки.

Компот из свежемороженых ягод.

Полдник: Каша пшеничная на воде с курагой, черносливом, печенье домашнее, живой йогурт (кефир).