

Меню на неделю при диете по Певзнеру 4

Понедельник

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Овсянка;• Творог;• Рисовый отвар.
Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Черничное желе.
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Куриное суфле;• Жидкая манка;• Яблочный сок.
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Теплый чай из шиповника
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Омлет;• Протертый рис;• Компот грушевый.
На ночь	<ul style="list-style-type: none">• Теплый ягодный кисель.

Вторник

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Суп-пюре из овощей;• Яйцо в смятку размягченное;• Чай.
Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Рисовый пудинг.
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Гречка;• Куриные кнели;• Травяной чай.
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Черничный напиток.
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Морс ягодный;• Творог с яблочным пюре.
На ночь	<ul style="list-style-type: none">• Шиповниковый напиток.

Среда

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Суп рисовый с сухариками;• Какао.
---------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Манный пудинг.
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Размягченное отварное рыбное филе; • Слизистая овсянка; • Яблочный кисель.
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Яйцо всмятку.
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • Курино – рисовые котлетки на пару; • Отвар черемухи.
На ночь	<ul style="list-style-type: none"> • Любой напиток.

Четверг

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Творог; • Вязкая рисовая каша; • Компот.
Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Желе из черной смородины.
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Жидкое картофельное пюре; • Паровое суфле из минтая; • Ромашковый чай.
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Отвар из риса.
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • Рыбная фрикаделька; • Омлет; • Ягодный напиток.
На ночь	<ul style="list-style-type: none"> • Мясной бульон с яичными хлопьями.

Пятница

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Айвовый кисель; • Жидкая манка.
Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Пюре из яблока и творога.
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Овсяный суп; • Фрикадельки из крицы и риса; • Черный кофе.
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • 2 яйца всмятку.
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • Говяжье суфле; • Гречка протертая, отваренная на говяжьем бульоне;

	<ul style="list-style-type: none"> • Чай.
На ночь	<ul style="list-style-type: none"> • Какао с сухариками.

Суббота

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Пудинг из груши и творога; • Жидкая манка; • Айвовый компот.
Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Смородиновый кисель с сухариками.
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Кнели куриные на пару; • Протертый рис; • Зеленый чай.
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Желе ягодное.
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • Суп на рыбном бульоне со взбитым яйцом и овсянкой; • Компот из сладких сушеных яблочек.
На ночь	<ul style="list-style-type: none"> • Яблочное пюре.

Воскресенье

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Гречка размяченная, сваренная на курином бульоне; • Сухарики; • Кисель.
Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Желе из кизила.
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Тефтели из гречи и говядины; • Картофельное жидкое пюре; • Компот из груши.
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Яблоко на пару (протертое).
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из картофеля, творога и рубленого куриного филе; • Компот из смородины.
На ночь	<ul style="list-style-type: none"> • Ягодный компот.