

# Меню для диеты по Певзнеру № 3

## ***Понедельник***

Завтрак: морковно-творожное суфле и сладкий чай

Перекус: салат из яблок и капусты, заправленный оливковым маслом

Обед: щи на овощном бульоне, тушеная тыква и бефстроганов из отварного мяса

Полдник: отварная свекла, заправленная растительным маслом

Ужин: капустный шницель, тефтели со сметаной, сладкий чай

Перед сном: стакан кефира

## ***Вторник***

Завтрак: овсянка на воде с растительным маслом, немного зеленого горошка и чай

Перекус: натертое яблоко с морковью, заправленные сметаной

Обед: свекольник, овощное рагу с отварным мясом, компот

Полдник: салат из отварной свеклы, заправленный растительным маслом

Ужин: тушеная морковь, котлеты, запеченные в сметане, ватрушка с творогом, сладкий чай

Перед сном: кефир

## ***Среда***

Завтрак: картофельное пюре и рыба, тушеная в сметане, сладкий чай

Перекус: сливки

Обед: лапша на курином бульоне, отварная курица с цветной капустой, тертое яблоко с медом

Полдник: размоченный чернослив

Ужин: тушеная свекла и морковные оладьи

Перед сном: простокваша

## ***Четверг***

Завтрак: пшенная каша с яблоком, овощной салат, чай

Перекус: фрукты

Обед: тушеная капуста и запеченный мясной рулет, яблочное пюре

Полдник: творог

Ужин: блинчики с мясом, морковно-яблочный пудинг с черносливом

Перед сном: кефир

## **Пятница**

Завтрак: овощной салат и омлет с зеленым горошком на пару, сладкий чай

Перекус: запеченное яблоко

Обед: овощной суп с перловой крупой, голубцы с мясом, тушеные в сметане, компот

Полдник: натертая морковь с оливковым маслом

Ужин: нежирная рыба, тушеная или отварная, гречневый крупеник, творог, чай

Перед сном: ряженка

## **Суббота**

Завтрак: свекла с оливковым маслом, творожный пудинг, чай

Перекус: запеченное яблоко

Обед: свекольник, тушеная свекла и немного отварного мяса

Полдник: размоченная курага

Ужин: тушеная морковь с мясными зразами, молочное желе, чай

Перед сном: простокваша

## **Воскресенье**

Завтрак: гречневая каша с маслом, овощной винегрет без уксуса

Перекус: яблоко

Обед: морковь, тушеная в молоке, мясной гуляш, компот, сухарики

Полдник: размоченный чернослив

Ужин: рыбное заливное и стакан рыбного бульона, а также тыквенная запеканка, чай

П

е

р

е

л