

Меню на неделю при диете по Певзнеру №12

Понедельник:	
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">● Запеканка из тыквы и яблок;● Фруктовый сок.
Ланч	<ul style="list-style-type: none">● Отвар шиповника.
Обед	<ul style="list-style-type: none">● Рыбный суп;● Ячневая каша;● Запеченное мясо.
Полдник	<ul style="list-style-type: none">● Пудинг.
Ужин	<ul style="list-style-type: none">● Голубцы с мясом и сметаной

Вторник:	
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">● Творожная запеканка со сметаной;● Травяной чай
Ланч	<ul style="list-style-type: none">● Фрукты.
Обед	<ul style="list-style-type: none">● Свекольник;● Тушеная курица с овощами.
Полдник	<ul style="list-style-type: none">● Кефир.
Ужин	<ul style="list-style-type: none">● Гречка с отварной телятиной;● Овощной салат.

Среда:	
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">● Запеченные сырники с изюмом;● Сок.

Ланч	<ul style="list-style-type: none"> ● Фруктовый салат.
Обед	<ul style="list-style-type: none"> ● Гороховый суп; ● Гречневая каша.
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> ● Зефир; ● Травяной чай
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> ● Цветная капуста с рыбными котлетами.

Четверг:	
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> ● Молочная каша; ● Яйцо всмятку; ● Травяной чай.
Ланч	<ul style="list-style-type: none"> ● Фрукты.
Обед	<ul style="list-style-type: none"> ● Тыквенный суп; ● Салат из отварной свеклы; ● Тушеная фасоль.
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> ● Фруктовое желе.
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> ● Куриные котлеты; ● Картофельное пюре; ● Салат из овощей.

Пятница:	
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> ● Творожная запеканка; ● Зефир; ● Травяной чай.
Ланч	<ul style="list-style-type: none"> ● Отвар шиповника
Обед	<ul style="list-style-type: none"> ● Суп с рисом на овощном

	бульоне; ● Мясные тефтели с фасолью.
Полдник	● Фрукты.
Ужин	● Гречневая каша с куриным филе; ● Сок.

Суббота:	
Завтрак	● Творог со сметаной; ● Сок.
Ланч	● Фруктовый салат.
Обед	● Борщ; ● Мясные паровые котлеты; ● Рис.
Полдник	● Кефир.
Ужин	● Плов с отварным мясом; ● Свежие овощи.

Воскресенье:	
Завтрак	● Овсяная каша с молоком; ● Яйцо всмятку.
Ланч	● Кефир.
Обед	● Суп на овощном бульоне с куриным мясом и гречкой; ● Овощной салат; ● Сухофрукты.
Полдник	● Фруктовый салат

Ужин	● Рыба, запеченная с овощами
------	------------------------------

- Рыба, запеченная с овощами