







ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ

ЛЮДЕЙ, ЖЕЛАЮЩИХ
НОРМАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ВЕС









День первый

<p>Первый завтрак Язык отварной – 75г. Салат из свеклы и яблок с р/м, б/сахара - 150/10г. Кофейный напиток с молоком - 130/50г. Сок фруктовый – 150г.</p>	
	<p>Второй завтрак Творог свежеприготовленный - 100г. Яблоко свежее – 100г.</p>
<p>Обед Суп из сборных овощей вегет., ½ порции – 250/5г. Мясо отварное без соли – 55г. Капуста тушенная с р/м. – 200г. Компот из сухофруктов – 180г.</p>	
	<p>Полдник Отвар шиповника – 200г. Чернослив размоченный – 93г.</p>
<p>Ужин Мясо отварное без соли – 55г. Капуста цветная отварная - 150/10г. Чай – 180г.</p>	
	<p>На ночь: Кефир – 180г.</p>

Хлеб ржаной – 100г.

День второй

<p>Первый завтрак Пудинг творожный, запеченный со сметаной - 150/10г. Салат из помидоров и огурцов с р/м - 170/10г. Кофейный напиток с молоком - 130/50г. Сок фруктовый – 100г.</p>	
	<p>Второй завтрак Сыр – 30г. Апельсин – 150г.</p>
<p>Обед Щи вегет., ½ порции - 250/5г. Куры отварные - 100г. Горошек зеленый с маслом сливочным – 100г. Компот из сухофруктов – 180г.</p>	
	<p>Полдник Отвар шиповника – 200г. Курага размоченная – 90г.</p>
<p>Ужин Рыба отварная с растит. масл. - 100/5г. Рагу из овощей с р/м – 250г. Чай – 180г.</p>	
	<p>На ночь: Кефир – 180г.</p>

Хлеб ржаной – 100г.