

# ВКУСНАЯ ДИЕТА

	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Ужин	Полдник/на ночь
Понедельник	Кофе с натуральным молоком (200 мл) Белковый омлет (110 г) Морковь тертая (100 г) с оливковым маслом (5 г) Кусок зернового хлеба (20 г)	Фрукты – 200 г (яблоки или груши)	Суп рыбный – 2 половника (200 мл) Говядина отварная (70 г) Картофель отварной (120 г) Салат из болгарского перца и зеленого лука (150 г)	Белое мясо птицы (100 г) Гречка отварная (100 г) Цукини, тушеные в сметане (100 г) Чай черный (200 мл)	Кефир натуральный жирность 2,5 - 3,2% (200 мл)
Вторник	Вода с добавлением сока лимона (при отсутствии противопоказаний) (200 мл) Каша геркулесовая (100 г), Сыр белый – 20 г Свекла отварная (100 г)	Фрукты свежие – 100 г (мандарины или апельсины)	Щи свежие – 2 половника (200 мл) Котлеты мясные паровые – 100 г Салат из свежих помидоров и огурцов (150 г) Компот из сухофруктов (200 мл) Хлеб зерновой (20 г)	Творог свежий нежирный из натурального молока – 100 г с ягодами клубники (100 г) Хлебцы ржаные – 2 шт Чай зеленый (200 мл)	Йогурт питьевой натуральный без добавления сахара (200 мл)
Среда	Чай с натуральным молоком (200 мл) Язык говяжий отварной (70 г) Салат из моркови с яблоками (150 г)	Фруктовый салат – 200 г	Суп грибной – 2 половника (200 мл), Рыба отварная – 100 г, Овощи тушеные (баклажаны, кабачки цукини, морковь) – 300 г Компот из ягод (200 мл)	Индейка тушеная с морковью (100 г), гречка отварная (100 г), болгарский перец свежий (100 г) Чай зеленый (200 мл)	Ряженка (200 мл)
Четверг	Кофе черный (200 мл) Каша пшеничная – 150 г Ягоды (черная смородина, красная смородина) 200 г	Персик – 200 г	Рассольник вегетарианский – 2 половника (200 мл) Салат из болгарского перца с капустой белокочанной (200 г) Говядина, запеченная в духовке (70 г) Компот из свежих (замороженных) ягод (200 мл)	Белое мясо птицы (запеченное в духовке) – 70 г Капуста цветная тушеная (200 г) Чай каркаде (200 мл)	Кефир натуральный жирность 2,5 - 3,2% (200 мл)



# ВКУСНАЯ ДИЕТА

	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Ужин	Полдник/ на ночь
Пятница	Чай брусничный (200 мл) Каша гречневая – 100 г Морковь тушеная со сметаной 100 г Сыр – 20 г	Киви – 2 шт (150 г)	Борщ вегетарианский – 2 половника (200 мл) Рыба отварная – 100 г Салат греческий – 150 г Компот из сухофруктов (200 мл)	Творожная запеканка с яблоками со сметаной – 150 г	Кефир натуральный жирность 2,5 - 3,2% (200 мл)
Суббота	Напиток из шиповника (200 мл) Мюсли с сухофруктами (60 г) и с молоком (200 мл)	Ягоды свежие – 200 г	Суп из зеленой фасоли – 2 половника (200 мл) Салат из кальмаров (кальмары, лимон и болгарский перец) – 200 г Напиток лимонный (200 мл)	Курица отварная без шкуры – 100 г Рис отварной – 100 г Овощи тушеные (кабачки, баклажаны, морковь, болгарский перец) – 150 г	Био йогурт натуральный без сахара 125 г
Воскресенье	Кофе с натуральным молоком (200 мл) Каша рисовая (100 г), сыр белый (20 г) Кусок зернового хлеба (20 г)	Яблоко или груша – 200 г	Щи из щавеля – 2 половника (200 мл) Рыба отварная – 100 г Салат из помидоров и огурцов – 150 г Компот из ягод – 200 мл	Макароны (150 г) с сыром (20 г) Салат зеленый, руккола (200 г) с оливковым маслом (5 г)	Кефир натуральный жирность 2,5 - 3,2% (200 мл)

Меню соответствует 1200 ккал, 35 гр жира.  
Все представленные напитки без добавления сахара и/или фруктозы.  
Количество растительного масла, добавляемого в порцию горячего блюда или салат, не превышает 5-6 г. Суточное потребление растительного масла не превышает 20-25 г

\*Ещё больше информации о программах питания можно узнать на сайте <https://здоровое-питание.рф>

Информация предназначена  
для специалистов здравоохранения  
ПН-005315