

ВАРИАНТ 1

ЗАВТРАК:ЗАВТРАК

ОВСЯНКА НА МОЛОКЕ – 100 ГР В СУХОМ ВИДЕ
МОЛОКО (1,5%) – 200 МЛ
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ (2 БЕЛКА + 1 ЦЕЛОЕ) – 3 ШТ
ТОСТ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

БАНАН – 1 ШТ
БУЛКА С МАКОМ – 1 ШТ

ОБЕД :

РИС БЕЛЫЙ – 100 ГР В СУХОМ ВИДЕ
КУРИНАЯ ГРУДКА – 1/2 ШТ
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ – 100 ГР
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ (1 КУСОК)

ВАРИАНТ 1

ПОЛДНИК:

РИС – 100 ГР
КУРИНАЯ ГРУДКА – 1/2 ШТ
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ – 100 ГР

УЖИН:

МИНТАЙ – 200 ГР
КАРТОФЕЛЬ – 150 ГР
ОВОЩНОЙ САЛАТ СО СМЕТАНОЙ – 150 ГР

ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ:

ТВОРОГ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ – 150 ГР
КЕФИР 1% – 150 МЛ

ВАРИАНТ 2

ЗАВТРАК:

КАША ГРЕЧНЕВАЯ – 100 ГР В СУХОМ ВИДЕ
ОМЛЕТ ИЗ 1 ЯЙЦА И 2 БЕЛКОВ
МОЛОКО (1,5%) – 50 МЛ
ТОСТ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА
СЫР ТВЁРДЫЙ – 30 ГР

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

ЯБЛОКО – 1 ШТ
КУРАГА – 100 ГР

ОБЕД:

ПШЕНИЧНАЯ КАША – 100 ГР В СУХОМ ВИДЕ
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 200 ГР
ВИНЕГРЕТ – 100 ГР
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ (1 КУСОК)

ВАРИАНТ 2

ПОЛДНИК:

ПШЕНИЧНАЯ КАША – 100 ГР
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ – 200 ГР
ВИНЕГРЕТ – 100 ГР

УЖИН:

ХЕК – 200 ГР
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ – 100 ГР
САЛАТ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ – 150 ГР
ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ:
ТВОРОГ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ – 150 ГР

ВАРИАНТ 3

ЗАВТРАК:

КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ – 100 ГР В СУХОМ ВИДЕ
МОЛОКО (1,5%) – 200 МЛ
ГЛАЗУНЬЯ ИЗ 1 ЯЙЦА И 2 БЕЛКОВ
ТОСТ ИЗ ЗЕРНОВОГО ХЛЕБА
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО – 1 Ч.Л.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

ГРУША -1 ШТ
ОРЕХИ (ГРЕЦКИЙ, АРАХИС, МИНДАЛЬ) – 30 ГР
ЗЕФИР (МАРМЕЛАД) – 100 ГР

ОБЕД:

КАША ПЕРЛОВАЯ – 100 ГР В СУХОМ ВИДЕ
ГУЛЯШ ГОВЯЖИЙ – 200 ГР
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ – 150 ГР
ХЛЕБ РЖАНОЙ (1 КУСОК)

ВАРИАНТ 3

ПОЛДНИК:

КАША ПЕРЛОВАЯ – 100 ГР
ГУЛЯШ ГОВЯЖИЙ – 200 ГР
САЛАТ ОВОЩНОЙ – 150 ГР

УЖИН:

КУРИНАЯ ГРУДКА – 1/2 ШТ
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ – 150 ГР
РИС – 100 ГР

ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ:

ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ -150 ГР
РЯЖЕНКА – 1 СТАКАН