

Прием пищи/ Дни недели	Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин	Перекус
	07.00-09.00	10.00-11.00	13.00-14.00	16.00-17.00	19.00-20.00	Перед сном
<b>Понедельник</b>	<u>Овсяные хлопья</u> + зеленый чай	Отварное яйцо + помидор	Овощной суп	Фрукты + ломтик хлеба	Рагу с грибами	Натуральный йогурт
<b>Вторник</b>	Гречневая каша + сок	Бутерброд с сыром	Свекольный суп + зелень	Сухофрукты	Картофельное пюре + отбивная	Кефир
<b>Среда</b>	Манная каша + фрукты	Винегрет	Грибной суп + зелень	Бутерброд с маслом или сыром	творожная запеканка	Овощной салат с оливковым маслом
<b>Четверг</b>	Яичница + тост	Тофу с овощами, грибами	Куриный бульон + хлеб	Оладьи из кабачков	Рис + тушеные овощи с	Фруктовый салат с нежирным йогуртом
<b>Пятница</b>	Геркулесовая каша +	паровая котлета + чай	Рыбный суп + ломтик сыра	Смузи	куриное филе + салат из овощей	Отварное яйцо + овощной салат
<b>Суббота</b>	Молочная каша	Овощной салат	Суп с фрикадельками + зелень	Фруктовый салат + овсяное печенье	рыба на пару + овощи	Стакан йогурта или ряженки
<b>Воскресенье</b>	Ризотто + котлета + сок	Омлет	Овощной суп + рыба + хлеб	Оладьи с ягодами	Винегрет с фасолью	Творог