

Понедельник

Первый приём пищи: Стакан топлёного молока (2,5% жирности).

Второй приём пищи: Порция куриного бульона (250 мл); стакан кефира или натурального йогурта без сахара (300 мл).

Третий приём пищи: Суп-пюре из брокколи с зеленью на мясном бульоне (300 мл). Чашка зелёного чая без сахара.

Четвёртый приём пищи: Кисель из клубники и вишни без сахара (250 мл).

Пятый приём пищи: Порция грибного бульона с протёртыми в блендере овощами (250 мл).

Шестой приём пищи: Стакан натурального йогурта или ряженки.

Вторник

Первый приём пищи:	Стакан молока с пониженным содержанием жира.
Второй приём пищи:	Порция грибного бульона (250 мл); стакан свежевыжатого апельсинового сока, разбавленного водой (200 мл).
Третий приём пищи:	Суп-пюре на курином бульоне из кабачков, лука и болгарского перца (300 мл). Чашка красного чая без сахара.
Четвёртый приём пищи:	Стакан компота из яблок и сухофруктов.
Пятый приём пищи:	Порция рыбного бульона с протёртыми в блендере овощами (250 мл).
Шестой приём пищи:	Стакан натурального йогурта или кефира.

Среда

Первый приём пищи:	Стакан молока с пониженным содержанием жира.
Второй приём пищи:	Порция куриного бульона (250 мл); стакан компота из яблок и сухофруктов (200 мл).
Третий приём пищи:	Суп-пюре из цветной капусты с добавлением сливок (300 мл). Чашка зелёного чая без сахара.
Четвёртый приём пищи:	Кисель из малины и чёрной смородины без сахара (250 мл).
Пятый приём пищи:	Порция мясного бульона с варёными овощами (кабачками и луком), протёртыми в блендере (250 мл).
Шестой приём пищи:	Стакан ряженки или натурального йогурта.

Четверг

Первый приём пищи: Стакан компота из яблок, клубники и вишни.

Второй приём пищи: Порция куриного бульона (250 мл); стакан свежевыжатого апельсинового сока, разбавленного водой (200 мл).

Третий приём пищи: Суп-пюре на грибном бульоне из брокколи с добавлением сливок (300 мл); чашка зелёного чая без сахара.

Четвёртый приём пищи: Стакан компота из яблок и груш.

Пятый приём пищи: Порция рыбного бульона с варёными овощами, протёртыми в блендере (250 мл).

Шестой приём пищи: Стакан натурального йогурта или кефира.

Пятница

Первый приём пищи: Стакан топлёного молока (2,5% жирности).

Второй приём пищи: Порция куриного бульона (250 мл); стакан свежевыжатого яблочного сока, разбавленного водой (200 мл).

Третий приём пищи: Суп-пюре из цветной капусты с зеленью на мясном бульоне (300 мл). Чашка красного чая без сахара.

Четвёртый приём пищи: Кисель из малины и вишни без сахара (250 мл).

Пятый приём пищи: Порция рыбного бульона с варёными овощами, протёртыми в блендере (250 мл).

Шестой приём пищи: Стакан натурального йогурта или ряженки.

Суббота

Первый приём пищи: Стакан компота из яблок, груш и смородины.

Второй приём пищи: Порция грибного бульона (250 мл); стакан свежевыжатого апельсинового сока, разбавленного водой (200 мл).

Третий приём пищи: Суп-пюре на курином бульоне с овощами и сливками (300 мл). Чашка красного чая без сахара.

Четвёртый приём пищи: Кисель из клубники и малины без сахара (250 мл).

Пятый приём пищи: Порция рыбного бульона с варёными овощами, протёртыми в блендере (250 мл).

Шестой приём пищи: Стакан ряженки или натурального йогурта.

Воскресенье

Первый приём пищи:	Стакан компота из яблок, груш и вишни.
Второй приём пищи:	Порция грибного бульона (250 мл); стакан свежевыжатого яблочного сока, разбавленного водой (200 мл).
Третий приём пищи:	Суп-пюре на курином бульоне из кабачков, болгарского перца и лука (300 мл). Чашка зелёного чая без сахара.
Четвёртый приём пищи:	Стакан компота из яблок, груш и клубники.
Пятый приём пищи:	Порция рыбного бульона с варёными овощами, протёртыми в блендере (250 мл).
Шестой приём пищи:	Стакан натурального йогурта или кефира.