Меню на 1600 ккал

Меню на каждый день в течении недели:

*Понедельник*

* Завтрак: пшено — 60 гр., масло сливочное — 1 ч/л, кефир-0.5 л.;
* Перекус: творог — 160 гр., яблоко-1 шт.;
* Обед: гречка отварная — 60 гр., говядина запеченная — 160 гр., салат из свежей капусты — 100 гр., сок овощной;
* Перекус: яйцо вареное — 1 шт., зеленый горошек — 100 гр.;
* Ужин: рыба на пару — 160 гр., брокколи — 100 гр., чай черный.

*Вторник*

* овсянка — 60 гр., масло оливковое — 1 ч/л, йогурт — 200 мл, фруктовый сок;
* молоко — 1 ст., банан — 1 шт.;
* рис — 60 гр., куриная грудка — 160 гр., огурец свежий — 1 шт., кисель;
* омлет на 1 яйце, кукуруза — 100 гр.;
* мясо на пару — 160 гр., овощная смесь — 160 гр., сок томатный.

*Среда*

* овсянка — 60 гр., масло сливочное — 1 ч/л, творог — 160 гр., чай зеленый;
* финики — 5 шт., йогурт натуральный — 160 мл;
* гречка 60 гр., индейка запеченая — 160 гр., помидор — 1 шт., кисель овсяный;
* молоко 1 ст., орешки 60 гр.;
* тунец консервированный -160 гр., капуста тушеная — 160 гр., чай зеленый.

*Четверг*

* гречка — 60 гр., масло сливочное — 1 ч/л, бутерброд из бородинского хлеба и сливочного масла — 1 кус., чай, мед — 2 ч/л;
* фруктовый салат с добавлением натурального йогурта — 200 гр.;
* рис — 60 гр., тушёная курица с овощами — 200 гр., салат из свеклы с оливковым маслом — 100 гр., кисель овсяный;
* банан — 1 шт., молоко — 1 ст.;
* омлет на двух яйцах, огурец свежий — 1 шт., компот.

*Пятница*

* овсянка — 60гр., масло сливочное — 1 ст., яйца вареные — 2 шт., чай черный;
* кефир — 1 ст., чернослив — 5 шт.;
* пшено — 60 гр., котлеты рыбные на пару — 2 шт., горошек зеленый — 100 гр., кисель;
* йогурт натуральный — 1 ст., голубика — 100 гр.;
* телятина отварная — 200 гр., тушёные овощи — 100 гр., чай зеленый.

*Суббота*

* гречка — 60 гр., масло оливковое — 1 ч/л, тост с медом — 1 шт., чай черный;
* курага — 10 шт., молоко — 1 ст.;
* рис — 60 гр., индейка запечённая, фаршированная маложирным сыром и зеленью — 160 гр., компот;
* банан — 1 шт., орехи — 60 гр.;
* рыба отварная — 160 гр., кукуруза — 160 гр., чай зеленый.

*Воскресенье*

* овсянка — 60 гр., масло сливочное — 1 ч/л, творог — 160 гр., кисель;
* молочное желе с фруктами — 200 гр.;
* рис — 60 гр., тушёная говядина с овощами — 200 гр., компот;
* омлет из 1 яйца, помидор — 1 шт.;
* запечённая индейка — 200 гр., салат из свежей капусты с укропом — 160 гр., чай зеленый.