|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
| ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК |
| 2 вареных яйца+ 1 тост из черного хлеба с сыром +  Кофе с молоком (1 ложка) | Мягкий творог 180 -200 гр + ягоды свежие или банан  Кофе с молоком | Овсянка на воде(50гр) + ягоды свежие или замороженные  Кофе с молоком | 1 яйцо+ половина авокадо + 1 тост из черного хлеба  Кофе с молоком | Греча на воде + 2 кусочка сыра  Кофе с молоком | Натуральный йогурт + банан  Кофе с молоком | Яичница из 2 яиц с овощами(микс)  Кофе с молоком |
| ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД |
| Курица запеченная + рис + салат из свежих овощей | Индейка запеченная + греча + салат из свежих овощей | Рыба по вкусу запеченная с овощами(можно использовать овощные смеси) | Макароны цельнозерновые + птица + свежие овощи | Рис + рыба на выбор + овощи свежие или запеченые | Овощи тушеные с говядиной или птицей | Картофель запеченный или отварной (2 средних шт) + птица + свежие овощи |
| ПЕРЕКУС | ПЕРЕКУС | ПЕРЕКУС | ПЕРЕКУС | ПЕРЕКУС | ПЕРЕКУС | ПЕРЕКУС |
| Яблоко или груша+ натуральный йогурт (маленький) | 1 Тост из черного хлеба + сыр + огурец | Протеиновый батончик или печенье + апельсин(маленький) | Творог мягкий 5 % маленький | Протеиновое печенье + яблоко | Протеиновое печенье + яблоко или груша | Яблоко или груша + йогурт натуральный(маленький) 5% |
| УЖИН | УЖИН | УЖИН |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей и зелени с сыром моцарелла | Салат из свежих овощей + Индейка | Салат из свежих овощей и зелени / запеченные овощи + рыба | Птица + свежие овощи или запеченные/отварные (смесь) | Салат из свежих овощей и зелени с тунцом или морепродуктами | Овощи тушеные с говядиной или птицей + свежие овощи | Свекольный салат + птица запеченная на выбор |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |