

## Завтрак

1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом подсоленная  
Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара  
Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара  
Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»  
Каша пшеничная с маслом  
Каша пшеничная с маслом  
Каша перловая с маслом  
Каша ячневая с маслом
2. Чай черный без сахара  
Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»
3. Зефир  
Мармелад  
Пастила  
Рахат-лукум  
Домашний зефир  
Фруктовое желе

## Первый перекус

1. Кефир 1% жирности  
Ряженка 1 % жирности  
Йогурт 1 % жирности  
Биота
1. Яблоки  
Сливы  
персики  
абрикосы  
Груша  
Ананас  
Крыжовник

## Обед

1. Рыба жирная в соевом соусе с имбирем припущенная без масла  
Семга на пару с соевым соусом и специями  
Форель на пару с травами и имбирем
2. Рис бурый без масла (коричневый)  
Рис дикий без масла  
Рис мраморный без масла  
Рис белый без масла
3. Чай зеленый без сахара  
Чай черный без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

## Второй перекус

1. Творог обезжиренный  
Творог 0% мягкий
1. Хлебцы отрубные  
Хлебцы цельнозерновые  
Хлебцы рисовые  
Хлебцы гречневые  
Хлебцы воздушные
2. Апельсин  
Мандарин  
Алыча  
Грейпфрут  
Ананас  
Ягоды

## Ужин

1. Куриная грудка, запеченная с овощами  
Куриная запеканка с брокколи  
Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой  
Индейка тушеная с овощами
2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, заправленный соком лимона  
Нарезка из свежих овощей  
Салат из квашеной капусты без масла  
Салат из свежей капусты и огурцов  
Салат из сладкого перца, лука и зелени
3. Чай зеленый с молоком без сахара  
Чай черный с молоком без сахара  
Кофе с молоком без сахара  
Цикорий с молоком без сахара  
Чай фруктовый с молоком без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»