**Каши**

ячневая

пшеничная

перловая

Рисовая

http://www.kuroed.com/menu/5056

# День первый

## Первый завтрак

Омлет

## Ужин

Картофельное рагу: лук - 1 лукофица, морковь - 1шт, картофель 4 шт. Сначала немного пожарить лук, потом добавить протертую морковь и жарить 3 мин, потом добавить картофель порезанный кубиками и залить водой. Тушить на мелком огне до готовности

<http://dom-eda.com/diets/2016/06/23/sovetskaya-dieta-5-kak-vylechit-pechen-sbalansirovannym-racionom.html>

## Суп гречневый

Нарезать мясо кубиками (грудку)

Засыпать в кастрюлю вместе с гречкой и начать варить на медленном огне

Через 30 минут добавить мелконарезанный картофель, натереть морковь и лук

Варить на медленном огне ещё 30 мин

Время приготовления - 1 час