

Диетическое меню в АНПОО ММК

Понедельник

- Первый раз: молочная овсянка с добавлением протертых фруктов, чай.
- Повторный завтрак: чай, обезжиренный творог в протертом виде.
- Второй прием: суп свекольный, гречневая каша с тефтелями из мяса, хлеб, сметана (10 граммов).
- Третий прием: оладьи из кабачков запеченные, сметана (10 %).

Вторник

- Первый раз: манник, чай с молоком (немного).
- Повторный завтрак: поджаренные хлебцы из пшеницы, повидло, слабокислое варенье, некрепкий чай.
- Второй прием: постные щи, кусочек хлеба.
- Третий прием: ягодный напиток, крупеник из гречки. *Как его приготовить:* 200 граммов гречки довести до состояния разваренности. Творог (200 граммов) протереть, всыпать 1 ст. л. сахара, вбить яйцо, добавить молоко в количестве 100 мл. Далее соединить все ингредиенты, добавить к гречке, и запекать в фольге, в духовке.

Среда

- Первый раз: паровые оладьи из моркови, чай.
- Повторный завтрак: обычное печенье, компот из сухих фруктов.
- Второй прием: перловый суп, сметана нежирная (немного), хлеб.
- Третий прием: цветная капуста разваренная, паровые кнели из курицы.

Четверг

- Первый раз: запеканка из манной крупы, черный чай малой крепости. Повторный завтрак: бисквит непропитанный, компот из фруктов.
- Второй прием: рисово-овощной суп, отдельно сваренное мясо курицы.
- Третий прием: ромашковый или шиповниковый отвар, разваренный изюмный кус-кус.

Пятница

- Первый раз: молочная овсянка, чай.
- Повторный завтрак: огурцово-морковный салат с добавлением салатных листьев.
- Второй прием: постный борщ, кусочек хлеба, небольшое количество сметаны.
- Третий прием: тушеные овощи, немного мяса нежирной говядины.