**Диета №5 по И.Певзнеру**

**Понедельник**

Завтрак: омлет, овсяная каша, чай.

Ланч: запеченное яблоко.

Обед: овощной суп с гречневой крупой, куриное филе, рис, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: картофельное пюре, отварная рыба, овощной салат.

**Вторник**

Завтрак: творог со сметаной и сахаром, некрепкий кофе с молоком.

Ланч: банан.

Обед: вегетарианский борщ, макароны, котлетки говяжьи.

Полдник: кефир.

Ужин: плов с отварным мясом, запеченные овощи.

**Среда**

Завтрак: гречнево-рисовые диетические оладьи с вареньем, чай.

Ланч: фрукты.

Обед: овощной суп с рисом, рыбные тефтели, ячневая крупа.

Полдник: фруктовое желе.

Ужин: гречневая каша с цветной капустой, куриные котлетки.

**Четверг**

Завтрак: яйцо всмятку, молочная овсяная каша, чай.

Ланч: кисель.

Обед: тыквенный суп, котлетки из кабачков на пару, рис.

Полдник: фрукты.

Ужин: куриные тефтели, пюре из цветной капусты, овощной салат.

**Пятница**

Завтрак: сырники со сметаной (запеченные), кофе с молоком.

Ланч: фрукты.

Обед: овощной борщ, винегрет, гречневая каша.

Полдник: пудинг.

Ужин: картофельное пюре, рыбные котлетки, запеченные овощи.

**Суббота**

Завтрак: молочный суп, чай.

Ланч: фруктовый салат.

Обед: картофельный суп с макаронами, запеканка с курицей и овощами.

Полдник: мармелад.

Ужин: голубцы, овощи.

**Воскресенье**

Завтрак: тыквенно-яблочная запеканка, чай.

Ланч: отвар шиповника.

Обед: уха с ячневой крупой, овсянка, индюшиные котлетки.

Полдник: суфле.

Ужин: тушеная телятина с овощами, гречка, овощной салат.