

Пример правильного меню на неделю



День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<p>Сырники с яблоками и сметаной (300 г)</p> <p>Чай (200 мл)</p> <p>Бутерброд (100 г)</p>	<p>Салат из капусты и моркови (100 г)</p> <p>Борщ (300 мл)</p> <p>Котлета из кролика (100 г)</p> <p>Картофельное пюре (200 г)</p> <p>Компот из сушеных груш и чернослива (200 мл)</p> <p>Хлеб (75 г)</p>	<p>Кефир (200 мл)</p> <p>Апельсин (100 г)</p> <p>Печенье (50 г)</p>	<p>Омлет с зеленым горошком (200 г)</p> <p>Настой шиповника (200 мл)</p> <p>Хлеб (75 г)</p>
Вторник	<p>Рисовая молочная каша с изюмом (300 г)</p> <p>Какао (200 мл)</p>	<p>Салат из свеклы (100 г)</p> <p>Бульон с яйцом (300 мл)</p> <p>Биточки из говядины (100 г)</p>	<p>Молоко (200 мл)</p> <p>Булочка с творогом (100 г)</p> <p>Яблоко свежее (100 г)</p>	<p>Картофельные зразы с мясом (300 г)</p> <p>Чай с медом (200 мл)</p> <p>Хлеб (75 г)</p>

	Бутерброд (100 г)	Тушеная капуста с кабачками (200 г) Яблочный сок (200 мл) Хлеб (75 г)		
Среда	Омлет с сыром (200 г) Рыбная котлета (100 г) Чай (200 мл) Бутерброд (100 г)	Баклажанная икра (100 г) Картофельный суп с клецками (300 мл) Тушеная печень (100 г) Кукурузная каша (200 г) Фруктовый кисель (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Запеченное яблоко (100 г) Овсяное печенье (50 г)	Блины с творогом и изюмом (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)
Четверг	Гречневая молочная каша (300 г) Цикорий (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из редиса и яйца (100 г) Рассольник домашний (300 мл) Куриная котлета (100 г) Цветная капуста отварная (200 г) Гранатовый сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молоко (200 мл) Пирожок с яблоками (100 г)	Запеканка из вермишели и творога (300 г) Чай с вареньем (200 мл) Хлеб (75 г)
Пятница	Творожные оладьи с	Салат из яблока и моркови со сметаной (100 г)	Фруктовое желе (100 г)	Рисовый пудинг с

	<p>медом (300 г) Чай с молоком (200 мл) Бутерброд (100 г)</p>	<p>Бульон с лапшой (300 мл) Бефстроганов с тушеными овощами (300 г) Компот из винограда и яблок (200 мл) Хлеб (75 г)</p>	<p>Простокваша (200 мл) Бисквит (100 г)</p>	<p>изюмом и курагой (300 г) Кефир (200 мл) Хлеб (75 г)</p>
Суббота	<p>Овсяная каша с ягодами (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)</p>	<p>Кабачковая икра (100 г) Свекольник (300 мл) Запеченная рыба (100 г) Картофель отварной с зеленым горошком (200 г) Персиковый сок (200 мл) Хлеб (75 г)</p>	<p>Молочное желе (100 г) Чай (200 мл) Булочка с изюмом (100 г)</p>	<p>Омлет с помидорами (200 г) Цикорий с молоком (200 мл) Хлеб (75 г)</p>
Воскресенье	<p>Пшеничная каша с тыквой и морковью (300 г) Чай с медом (200 мл) Бутерброд (100 г)</p>	<p>Салат из огурцов и помидор (100 г) Суп-пюре из овощей (300 мл) Биточки из кальмара (100 г) Отварные макароны (200 г)</p>	<p>Кефир (200 мл) Груша (100 г) Творожное печенье (50 г)</p>	<p>Картофельные котлеты со сметаной (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)</p>

		Томатный сок (200 мл) Хлеб (75 г)		
--	--	---	--	--

Несколько полезных рецептов

Рыбные зразы с творогом

Кусочки рыбного филе (250 г) немного отбейте и посолите. Творог (25 г) смешайте с зеленью и солью. Положите немного творога на каждый кусок рыбного филе, сверните рулетиком и обваляйте в муке, а потом во взбитом яйце. Немного обжарьте на сковороде, а потом поставьте зразы в духовку, чтобы довести их до готовности.

Рассольник

Почистите, нашинкуйте, а затем пассеруйте одну морковь и одну луковицу, пока они не приобретут желтый цвет. Добавьте томатную пасту (2 ч. л.), готовьте еще 2-3 минуты, затем снимите с огня. Почистите три картофелины, нарежьте на дольки и отварите до полуготовности. Добавьте к картофелю пассерованные овощи, нарезанный маленькими кубиками один соленый огурец и щепотку соли. Варите суп до готовности на маленьком огне, а перед подачей в каждую тарелку положите чайную ложку сметаны, которую посыпьте нарезанной зеленью.

Заливные шарики из мяса

Возьмите полкило мяса с костями и сварите, добавив в воду четверть корня сельдерея и четверть корня петрушки. Бульон слейте в отдельную емкость, а мясо измельчите на мясорубке вместе с поджаренной на масле луковицей. Добавьте к получившемуся фаршу сметану (2 ст. л.), растертое сливочное масло (3 ст. л.), перец и соль. Сделайте небольшие шарики. К бульону добавьте предварительно подготовленный желатин (10 г). Залейте шарики бульоном и оставьте застывать. Можно добавить к шарикам нарезанную отварную морковь и сваренные куриные яйца.