

Недельное меню при гастрите со сниженной кислотностью

- ПОНЕДЕЛЬНИК:
 - ✓ первый завтрак: мясные паровые котлеты, картофельное пюре, рисовая протертая сладкая каша на молоке, сладкий чай с лимоном;
 - ✓ второй завтрак: протертый творог с молоком и сахаром;
 - ✓ обед: суп с протертым мясом на мясном бульоне, мясное паровое суфле, яблочный протертый компот;
 - ✓ полдник: чай с сухариками;
 - ✓ ужин: протертый пудинг из гречневой крупы с творогом, сладкий чай.
 - ✓ на ночь: кисель.

- ВТОРНИК:
 - ✓ первый завтрак: творожное суфле, каша манная молочная, чай с сахаром (можно с молоком);
 - ✓ второй завтрак: печеное яблоко;
 - ✓ обед: бульон с фрикадельками, рыбное паровое суфле, картофельное пюре, желе из фруктового сока;
 - ✓ полдник: отвар шиповника с сахаром, сухарики;
 - ✓ ужин: мясные паровые котлеты, рисовая протертая каша, сладкий чай с лимоном;
 - ✓ на ночь: кисель.

- СРЕДА:
 - ✓ первый завтрак: паровое суфле из судака с маслом, гречневая молочная протертая каша, сладкий чай с лимоном;
 - ✓ второй завтрак: яблочное пюре со взбитым белком;
 - ✓ обед: хорошо разваренный на мясном бульоне рисовый суп, картофельная запеканка с отварным протертым мясом, компот из сухофруктов (протертых);
 - ✓ полдник: сладкий чай, зефир;
 - ✓ ужин: мясные биточки со сметанным соусом, протертое светлое яблоко, сладкий чай, черствый хлеб с маслом;
 - ✓ на ночь: кисель.

- ЧЕТВЕРГ:
 - ✓ первый завтрак: два яйца всмятку, овсяная молочная протертая каша "Геркулес", чай с лимоном;
 - ✓ второй завтрак: протертый творог с молоком и сахаром;
 - ✓ обед: бульон с вермишелью, жареные без жира отбивные из телятины, шпинат, картофельное пюре, яблочный мусс;
 - ✓ полдник: отвар шиповника с сахаром, сухарики;
 - ✓ ужин: мясной рулет, фаршированный паровым омлетом, цветная отварная капуста, запеченная в сметане, сладкий чай;
 - ✓ на ночь: кисель.

- ПЯТНИЦА:
 - ✓ первый завтрак: творожный сырок домашнего приготовления с сахаром, сладкий чай с черствой булкой с маслом;
 - ✓ второй завтрак: печеное яблоко;
 - ✓ обед: суп с протертым мясом на мясном бульоне, бефстроганов из отварного мяса, отварная вермишель, фруктовый желе;
 - ✓ полдник: фруктовый сок, разведенный наполовину кипяченой водой, сухарик;
 - ✓ ужин: рыбные паровые котлеты, картофельное пюре, сладкий чай;
 - ✓ на ночь: кисель.

- СУББОТА:
 - ✓ первый завтрак: творожный пудинг, гречневая протертая каша, чай с молоком;
 - ✓ второй завтрак: печеное яблоко или спелые помидоры;
 - ✓ обед: суп из домашней лапши на курином бульоне, отварная курица, рисовая сладкая протертая каша, компот из сухофруктов (протертых);
 - ✓ полдник: фруктовый сок, наполовину разведенный кипяченой водой, вафли;
 - ✓ ужин: заливная рыба, овощной сок, черствая булка, чай;
 - ✓ на ночь: кефир.

- ВОСКРЕСЕНЬЕ:
 - ✓ первый завтрак: паштет из сельди, картофельное пюре, кофе с молоком;
 - ✓ второй завтрак: спелые ягоды или стакан морковного сока, сухарь;
 - ✓ обед: суп из сборных мелко нашинкованных овощей на мясном (овощном) бульоне, рагу из мяса с овощами, яблочный протертый компот;
 - ✓ полдник: сладкий чай, ватрушка с творогом;
 - ✓ ужин: мясные паровые тефтели, манный пудинг со сладкой подливой, сладкий чай;
 - ✓ на ночь: кисель или кефир.