

## Недельное меню при гастрите с повышенной кислотностью

- ПОНЕДЕЛЬНИК:
  - ✓ первый завтрак: биточки мясные паровые, картофельное пюре, чай с молоком;
  - ✓ второй завтрак: фруктовый кисель, стакан молока;
  - ✓ обед: рисовый молочный протертый суп, картофельная запеканка, фаршированная отварным мясом на растительном масле, компот протертый из яблок;
  - ✓ полдник: стакан отвара шиповника, сухарики;
  - ✓ ужин: суфле творожное паровое, молочная гречневая протертая каша, фруктовый кисель;
  - ✓ на ночь: стакан молока.
  
- ВТОРНИК:
  - ✓ первый завтрак: творог с молоком и сахаром, манная молочная каша, чай с молоком;
  - ✓ второй завтрак: печеное сладкое яблоко, стакан молока;
  - ✓ обед: преловый молочный протертый суп, котлеты мясные паровые, свекольное пюре, фруктовое желе;
  - ✓ полдник: отвар шиповника, сухарики;
  - ✓ ужин: рисовый пудинг, яйца всмятку, молочный кисель;
  - ✓ на ночь: стакан молока.
  
- СРЕДА:
  - ✓ первый завтрак: яйцо всмятку, гречневая молочная протертая каша, чай с молоком;
  - ✓ второй завтрак: сладкое печеное яблоко, стакан молока;
  - ✓ обед: суп из сборных овощей, пудинг из отварного мяса с рисом, яблочное желе;
  - ✓ полдник: стакан отвара шиповника, сухарики;
  - ✓ ужин: крупеник из гречневой крупы, стакан молока;
  - ✓ на ночь: стакан молока.
  
- ЧЕТВЕРГ:
  - ✓ первый завтрак: молочный пудинг, рисовая молочная протертая каша, чай с молоком;
  - ✓ второй завтрак: фруктовый кисель, стакан молока;
  - ✓ обед: рисовый молотый протертый суп, мясные паровые котлеты, запеченные в молочном соусе, морковное пюре, протертый компот;
  - ✓ полдник: стакан отвара шиповника, сухарики;
  - ✓ ужин: запеченный с творогом лапшевик, стакан молока;
  - ✓ на ночь: стакан молока.
  
- ПЯТНИЦА:
  - ✓ первый завтрак: заливной язык, морковное пюре, манная молочная каша, чай с молоком;
  - ✓ второй завтрак: компот протертый из сухофруктов, стакан молока;
  - ✓ обед: овсяной молочный протертый суп, биточки рыбные паровые, картофельное пюре с растительным маслом, лимонное желе или апельсиновое;
  - ✓ полдник: стакан отвара шиповника, сухарики или тонкие ломтики белого подсушенного хлеба;
  - ✓ ужин: котлеты куриные паровые, пюре морковное, каша перловая молочная протертая, кисель из некислых ягод (клубника, малина, земляника);
  - ✓ на ночь: стакан молока.
  
- СУББОТА:
  - ✓ первый завтрак: рыбные паровые котлеты, картофельное пюре с растительным маслом, гречневая молочная протертая каша, чай с молоком;
  - ✓ второй завтрак: печеное яблоко с сахаром, стакан молока;
  - ✓ обед: молочная суп-лапша, фрикадельки мясные паровые, отварная вермишель со сливочным маслом, кисель из ягод;
  - ✓ полдник: стакан отвара шиповника, сухарики;
  - ✓ ужин: рыбные паровые котлеты, картофельное пюре с растительным маслом, гречневая протертая молочная каша, молочный кисель;
  - ✓ на ночь: стакан молока.
  
- ВОСКРЕСЕНЬЕ:
  - ✓ первый завтрак: биточки мясные, запеченные под соусом бешамель, картофельное пюре, овсяная молочная каша, протертая из крупы "Геркулес", чай с молоком;
  - ✓ второй завтрак: кисель из некислых ягод, стакан молока;
  - ✓ обед: картофельный протертый суп, рыбные паровые биточки, картофельное пюре с растительным маслом, молочное желе;
  - ✓ полдник: стакан отвара шиповника, сухарики;
  - ✓ ужин: мясной рулет, фаршированный рисом и зеленью, паровой кисель из сладких ягод;
  - ✓ на ночь: стакан молока.