Меню на неделю для фазы Круиз (Чередование)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| **Понедельник** | Овсяные блинчики с лимонной цедрой | Котлетки из индюшатины, 150 мл йогурта | Яйца, фаршированный творогом с майонезом | Курица со специями на гриле |
| **Вторник** | Яичница с ломтиками ветчины и гренками | Суп куриный с овощами | Салат «Цезарь» по-дюкановски | Спагетти из кабачков с куриным филе |
| **Среда** | СырникиОмлет скрамблТеплое питье | Бульон с гренками и яйцом, куриный рулет | Отвар шиповника с бутербродами из творога и хлеба ДЮ | Мясо, запеченное с йогуртом |
| **Четверг** | Каша из овсянки, 1 блинчик с творогом | Фасоль в томатном соусе с овощами | Салат овощной, 1 кус хлеба | Куриное филе с грибами и стручковой фасолью |
| **Пятница** | Омлет конвертиком с начинкой из ветчины и мягкого творога | Рыбный суп, котлетки куриные на пару | Творог с йогуртом и подсластителем | Лапша ширатаки с мясным гуляшем |
| **Суббота** | Овсяноблин с творогом | Летний салат из овощей, курица, запеченная со специями | Протеиновый коктейль на молоке | Тушеные овощи с мясом |
| **Воскресенье** | Яичница с вареной курицей | Куриный суп с ширатаки | Тосты с творогом, отвар шиповника | Рыба со специями в фольге |