

Меню

1 день

Завтрак

- Каша овсяная с добавлением сухофруктов (вишня, изюм, курага и т.д.);
- Молоко сгущенное;
- Бутерброд с сыром (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай / кофе;
- Печенье злаковое.

Большой перекус

- Чай с сахаром или другие сладкие напитки;
- Бутерброд с сырокопченой колбасой;
- Халва.

Ужин

- Рис с рыбными консервами;
- Бутерброд с колбасой (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай;
- Конфета большая или 2 маленькие.

Карпит

- Смесь орехов и сухофруктов + конфета.

2 день

Завтрак

- Каша ячневая с добавлением сухофруктов (вишня, изюм, курага и т.д.);
- Молоко сгущенное;
- Бутерброд с сыром (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай / кофе;
- Вафли.

Большой перекус

- Чай с сахаром или другие сладкие напитки;
- Бутерброд с сырокопченой колбасой;
- Шоколадный батончик (типа Сникерс).

Ужин

- Макароны с тушеной говядиной;
- Бутерброд с плавленым сыром (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай;
- Мармелад.

Карпит

- Смесь орехов и сухофруктов + конфета.

3 день

Завтрак

- Каша кукурузная с добавлением сухого молока и сухофруктов (вишня, изюм, курага и т.д.);
- Бутерброд с сыром (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай / кофе;
- Пряник.

Большой перекус

- Чай с сахаром или другие сладкие напитки;

- Бутерброд с копченым сыром;
- Щербет.

Ужин

- Суп из готовой смеси с добавлением куриной консервы и сливок;
- Бутерброд с колбасой (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай;
- Печенье.

Карпит

- Смесь орехов и сухофруктов + конфета

4 день

Завтрак

- Каша пшеничная с добавлением сухого молока и сухофруктов (вишня, изюм, курага и т.д.);
- Бутерброд с сыром (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай / кофе;
- Вафля.

Большой перекус

- Чай с сахаром или другие сладкие напитки;
- Бутерброд с сырокопченой колбасой;
- Шоколад.

Ужин

- Гречка с тушеной говядиной;;
- Бутерброд с паштетом (хлеб/хлебцы/галеты);
- Чай;
- Конфета большая или 2 маленькие.

Карпит

- Смесь орехов и сухофруктов + конфета

Дополнительные продукты:

- Соль;
- Сахар;
- Специи;
- Майонез/Кетчуп;
- Лук + Чеснок.