

## Основы правильного питания во время беременности.

Все знают, как важно полноценное питание для будущей мамы и ее малыша. Однако далеко не все понимают, как правильно организовать питание беременной женщины, чтобы все, что оказалось на ее столе, пошло только на пользу.

В этом материале мы расскажем, как это сделать, а также приведем примерное меню для будущей матери.



В народе почему-то считается, что женщина в «интересном положении» должна кушать за двоих. На практике такой подход заканчивается обычно плачевно — **женщина набирает избыточные килограммы, беременность осложняется, роды протекают тяжелее**, а после них женщине очень трудно избавиться от того, что отложилось на бедрах и животе, пока она ела за двоих.

Существует несколько основных принципов питания для беременных, соблюдая которые можно сохранить стройную фигуру и обеспечить малыша всем необходимым для его роста и развития. Вот они.



Вся пища должна быть максимально натуральной. Сегодня, конечно, достаточно затруднительно найти в магазинах натуральные продукты, сделанные без пищевых консервантов, добавок, ароматизаторов и эмульгаторов. Но нужно стремиться к этому.

## Режим питания и перекусы

Нельзя допускать переедания и периодов голодания. Если даже до беременности женщина позволяла себе есть «как попало», голодать в течение дня и плотно ужинать после работы или учебы, то с наступлением беременности все должно измениться.

*Нельзя голодать или наедаться до отвала. Если нет возможности поесть нормально в течение дня, обязательно следует перекусывать — яблоком, йогуртом, творожком.*



### Польза

Всю пищу следует рассматривать с точки зрения пользы, а не вкусовых качеств. Даже если хочется кушать только пирожные и ничего другого, **следует подумать, какое количество углеводов с кровотоком мамы получит кроха в ее [утробе](#), а также о том, как трудно ему будет расти**, если есть избыток углеводов, но катастрофически не хватает кальция, белков, полезных жиров и витаминов.

*Что вкусно маме — не всегда полезно ребенку. Задача максимум — найти баланс, при котором и маме будет хорошо, и малышу полезно.*

Всю пищу следует рассматривать с точки зрения пользы, а не вкусовых качеств. Даже если хочется кушать только пирожные и ничего другого, **следует подумать, какое количество углеводов с кровотоком мамы получит кроха в ее [утробе](#), а также о том, как трудно ему будет расти**, если есть избыток углеводов, но катастрофически не хватает кальция, белков, полезных жиров и витаминов.

*Что вкусно маме — не всегда полезно ребенку. Задача максимум — найти баланс, при котором и маме будет хорошо, и малышу полезно.*



## *Питьевой режим*

В рационе должно быть достаточное количество воды. **Питьевой режим чрезвычайно важен для того, чтобы почки и печень беременной работали правильно, чтобы метаболические процессы протекали быстрее.**

И женщине, и ее малютке, которого она носит под сердцем, вода нужна на клеточном уровне.

*Суточная потребность беременной — около 1,5-2 литров чистой питьевой воды. Чтобы не допускать отеков, важно, чтобы количество жидкости не было избыточным.*



## *Сбалансированность*

Питание должно быть сбалансированным. В понятие «сбалансированность рациона» входит понимание правил сочетания продуктов. **Чтобы не голодать самой и не заморить голодом ребенка, а также не переесть и не перекармливать кроху, нужно помнить, что ежедневно женщине в «положении» нужно получать:**

- не менее 150 граммов белка в день;
- около 100 граммов жиров (из них масла только на 5-8 граммов, остальное — в сложных продуктах);
- 400 граммов углеводов;
- все необходимые витамины и минералы.

Это вовсе не означает, что 400 граммов углеводов можно употребить за один прием пищи, а в следующий можно налечь на белки и жиры.



**Все эти основополагающие компоненты должны быть распределены равномерно между всеми приемами пищи. В каждом из них должны быть представлены и белки, и жиры, и углеводы.**



### *Контроль за расходом калорий*

Не стоит думать, что все девять месяцев женщине предстоит провести с калькулятором в руках, подсчитывая, сколько калорий она употребила и сколько израсходовала. Если проблем с прибавкой веса нет, если доктор не рекомендует специальную диету, **будет вполне достаточно сочетать правильное питание по указанным выше принципам с легкой физической нагрузкой.**

Многие беременные ошибочно полагают, что физическая нагрузка им противопоказана, поскольку они ждут ребенка. Противопоказаний на самом деле не так много — [ИСТМИКО-ЦЕРВИКАЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ](#), угроза выкидыша, угроза преждевременных родов, маловодие, симфизит в третьем триместре.

Если таких осложнений нет, и гинеколог не предупреждал о необходимости полного покоя и постельного режима, то женщина вплоть до самых родов может совершать пешие прогулки на свежем воздухе, заниматься плаванием и аквааэробикой, йогой, делать гимнастику. Все это обеспечит правильный расход полученных калорий.



### **Последствия нарушения принципов**

Игнорирование требований правильного питания во время беременности может привести к самым разнообразным нарушениям в организме матери и осложнениям самой беременности. Вот лишь некоторые из негативных последствий.

## *Лишний вес, патологическая прибавка*

В зависимости от срока беременности женщина должна прибавлять в весе около 200-400 граммов в неделю. Причем, **чем больше исходный вес женщины до беременности, тем меньшей должна быть прибавка в массе тела** во время вынашивания ребенка.

Если килограммы прибывают стремительно, возникает угроза для жизни малыша и его развития, повышается вероятность выкидыша, преждевременных родов, рождения крупного плода. **У женщин с большой прибавкой в весе часто возникают проблемы в процессе родов.** Они проявляются в слабости родовых сил.



*Передача значительно осложняет состояние беременной в [третьем триместре](#), когда нагрузка на ноги, тазовые кости, нижние вены возрастает. Лишний вес усиливает давление, что приводит к развитию малоприятных патологий — [геморроя](#), варикозного расширения вен на ногах, [симфизита](#) и т. д.*

Нарушения в питании могут привести к нарушениям водно-солевого баланса, минерального обмена и снабжения организма витаминами. При этом различные метаболические нарушения развиваются и у матери, и у плода.

У мамы могут [выпадать волосы](#), ломаться ногти, зубы только из-за того, что ее малыш будет всеми силами искать необходимый ему для роста костей кальций, если его патологически не хватает. Если женщина употребляет в пищу мало продуктов с содержанием железа, у нее может развиваться анемия, что также скажется на состоянии и самочувствии растущего малыша.

*Опасны и избыточные концентрации кальция, магния, железа. Так, гиперкальциемия приводит к поражению почек и мочевыделительной системы, а переизбыток йода может стать причиной проблем с щитовидной железой и гормональным фоном.*



## Запоры, геморрой

Даже вполне нормальное по количеству, но несбалансированное питание может привести к возникновению запоров. Это малоприятное последствие употребления большого количества твердой пищи, углеводов, а также малого количества клетчатки.

Запоры способны доставить немало хлопот во время вынашивания ребенка, **они повышают интоксикацию, ухудшают пищеварение, общее самочувствие. Помимо этого, в десятки раз повышается вероятность появления геморроя** — состояния болезненного и мучительного, вылечить которое во время беременности достаточно сложно.



## Организация питания

Даже если до наступления беременности женщина старалась питаться правильно, соблюдала трехразовое питание, после того, как тест показал две заветные полосочки, придется пересмотреть в своем питании все.

Начать следует с количества приемов пищи. Во время беременности питание должно быть дробным. **Приветствуется 5-6 разовое питание.**

*Если количество приемов пищи увеличивается, то порции, соответственно, должны уменьшиться. Общий объем пищи в сутки может остаться прежним, ведь размеры желудка при беременности никаким образом не меняются.*

Придется подумать о качестве, энергетической ценности и полезных свойствах продуктов, которые будут входить в шестиразовое питание беременной.

По новым правилам **кушать женщине придется каждые 3-4 часа, даже если чувство голода не появилось.** Утром, после пробуждения, всегда нужно «запускать» пищеварение, приняв натощак за полчаса до завтрака стакан воды комнатной температуры. После этого можно заняться личной гигиеной и утренним туалетом, и только потом перейти к завтраку.



## Если женщина просыпается в 7 часов утра, то:

- завтрак у нее будет примерно в 7.30;
- второй завтрак — в 10.30;
- обед — в 13.00;
- полдник — в 16.00-16.30;
- ужин в 19.00;
- легкий перекус перед сном — в 21.30.

Последний плотный прием пищи должен быть не позднее, чем за 2,5-3 часа до отхода ко сну, в противном случае все полученные с ужином жиры и углеводы будут перевариваться уже во сне и обязательно отложатся не там, где они нужны.

*В промежутках между приемами пищи следует пить чистую воду, зеленый некрепкий чай, домашние морсы из свежих ягод. Фруктовые соки свежего домашнего отжима в количестве жидкости не засчитываются, поскольку они относятся к категории еды.*



Поначалу женщине может показаться довольно трудно соблюдать такой режим, ведь не всегда она имеет возможность полноценно поесть, особенно на ранних сроках, когда до выхода в декретный отпуск остается довольно много времени. В этом случае **стоит запастись несколькими пищевыми контейнерами, в которых будущая мама будет класть с собой на работу или в поликлинику необходимую еду.**

Постепенно сформируются правильные пищевые привычки, которые женщина сможет сохранить и после родов, ведь ей предстоит ответственное грудное вскармливание.

Часто беременные жалуются, что не могут справиться с тягой к вредному продукту или никак не могут избавиться от привычки кушать среди ночи, потому что «очень хочется». **Психологи рекомендуют не насиловать себя и давать себе возможность есть, если очень хочется, именно то, чего так просит душа.** Правда, следует ограничивать себя, если продукт входит в перечень нерекомендуемых во время беременности: **его количество должно быть маленьким.**

Ночные перекусы, по мнению диетологов, являются признаком несбалансированного дневного питания. В норме ночью организм должен отдыхать, а не переваривать пищу, ведь пищеварение — ответственная и тяжелая работа для него.

Если все спланировать правильно, обеспечить все дневные приемы пищи, предусмотреть необходимое сочетание продуктов, то желание есть ночью постепенно сойдет на нет. Пока оно сходит, можно разрешать себе среди ночи одно яблоко или один абрикос, не больше.

*Ночной жор — не физиологическая потребность организма, а психологическая. Об этом не надо забывать.*



## Разрешенные продукты

Женщине, у которой нет патологий желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета, болезней почек, патологической прибавки веса, можно кушать почти все продукты, которые были в рационе и ранее. Об ограничениях расскажем ниже.

Правильное питание в период вынашивания ребенка не подразумевает введения в рацион новых продуктов, которые несвойственны географической местности, в которой проживает будущая мама. Например, жительнице Якутии не стоит налегать на ананасы, ведь получить витамин С в нужном количестве можно и из клюквы.



*Чтобы планировать свое меню на день, на неделю или даже на месяц, важно точно знать, на какие продукты питания запрет не налагается. Подразумевается, что разрешенные продукты должны быть обязательными и входить в ежедневный рацион.*

### *Хлеб и выпечка*

Кушать хлебобулочные изделия можно до **150 граммов в сутки, при этом отдавая предпочтение ржаному, диетическому бессолевому хлебам**, хлебу из муки грубого помола, с отрубями, семечками.

Хлеб не стоит есть свежим и мягким, лучше всего беременной принимать в пищу вчерашний или позавчерашний хлеб. Можно иногда побаловать себя цельнозерновыми хлебцами, а также сухарями и несдобным печеньем.





## *Мясо и птица*

Женщинам в «интересном положении» **рекомендуются нежирные сорта** – такие, как крольчатина, говядина, телятина, мясо курицы и индейки. Все мясо следует готовить на пару, запекать в духовке, отваривать, тушить.

В жареном виде мясные продукты и птицу при беременности употреблять нежелательно. Суточная норма мясных продуктов — **150 граммов в сутки**.



## *Рыба*

Как и мясо, рыба является богатым источником белка. Ее можно есть около **100-150 граммов в сутки**. При выборе рыбы стоит отдать предпочтение нежирным сортам — минтаю, пикше, горбуше, форели.

Жирная рыба вроде скумбрии и сельди может вызвать переизбыток по количеству жиров, и баланс будет нарушен. Рыбу также **готовят в пароварке, тушат, запекают**. В жареном и копченом виде она большой пользы будущей матери и ребенку не принесет.



## *Молочные продукты*

Как источник белков и жиров, молоко — незаменимый при беременности продукт, богатый кальцием и другими полезными веществами.

Цельного молока будущей маме **можно употребить около 200 граммов в сутки**. При этом нет большой разницы, выпьет ли она его на полдник в количестве целого стакана или

разделит на два приема, добавив утром в кашу и оставив на полдник полстакана для самостоятельного приема.



Творог в количестве **100-150 граммов в сутки выбирают только свежий, обезжиренный или с малым количеством жира**, без красителей и пищевых добавок, без кусочков фруктов, поскольку в таких творожных продуктах чаще всего имеются консерванты.

Сливочное масло — 20 граммов в сутки, сметана — 2-3 столовых ложки. Все молочные продукты для беременной должны иметь минимальный процент жирности.

### *Яйца*

С куриными яйцами следует быть осторожнее. Они относятся к перечню разрешенных продуктов достаточно условно с большим количеством оговорок. **В неделю беременной можно кушать не более 1-2 яиц в отварном виде.**



### *Масло*

Растительные масла обязательно должны входить в состав блюд и салатов для беременной. В сутки достаточно 15 граммов подсолнечного масла. Для оливкового и других растительных масел «дозировка» такая же.



## Овощи

Женщине, ожидающей ребенка, следует как можно больше есть овощей в сыром виде. Это источник витаминов и клетчатки, без которого нормальное здоровое пищеварение будет невозможным.

Приветствуются морковь, репчатый лук, чеснок, свежая зелень, свежая капуста, не подвергшаяся термической обработке, помидоры, огурцы, болгарский перец.

Овощи, которые нельзя есть сырыми, можно варить или тушить. Это относится к свекле, кабачкам, патиссонам, тыкве. С осторожностью следует относиться к картофелю: это достаточно коварный овощ, который может привести к набору [веса](#).



## Фрукты

Беременной, не имеющей лишнего веса, сахарного диабета, склонности к аллергии, можно кушать любые фрукты. Если есть некоторые ограничения, **следует исключить бананы, виноград, тропические фрукты, некоторые цитрусовые.**

Всем без исключения разрешены и настоятельно рекомендуются яблоки, груши, персики и абрикосы, слива. Зимой, когда изобилия доступных по цене фруктов нет, можно обогатить рацион сухофруктами, черносливом, инжиром.



## Крупы

Полноценное питание без так называемых долгих углеводов представить себе трудно, поэтому женщине ежедневно в обязательном порядке следует принимать в пищу крупы. **Самые полезные — гречка-ядрица, овес, кукуруза.** Осторожнее следует быть с рисом и бобовыми.

## Макаронны

Они разрешены, но в небольших количествах. Лапшу или вермишель, к примеру, можно добавить в суп.

Если беременной хочется макароны или спагетти на второе, она может себе это позволить при условии, что у нее нет проблем с весом и обменом веществ, но **в небольших количествах и при полном отказе от хлеба в этот день.**



### *Сладости и напитки*

Из сладостей разрешены зефир, лукум, молочный шоколад. Все эти вкусности следует ограничить и принимать по небольшому кусочку в день, если нет противопоказаний и особых распоряжений врача.

*Из напитков предпочтительны зеленый чай, несладкие компоты, приготовленные самостоятельно из свежих фруктов или сухофруктов, домашние морсы.*



### **Запрещенные продукты**

Женщинам, ожидающим появления на свет малыша, придется ограничивать себя в приеме продуктов, которые могут негативно отразиться на здоровье обоих. При беременности запрещено есть много соленого, также **ограничивается количество соли до 5-7 граммов в сутки.** Превышение этой нормы может привести к задержке жидкости в тканях и появлению отеков.

Список запрещенных продуктов — это не руководство к действиям, это всего лишь предупреждение, памятка о том, какую пищу лучше исключить или свести к минимуму.

**Рациональное питание при беременности не подразумевает следующих продуктов питания:**

- **Свинина и баранина.** Столь жирные сорта мяса могут негативно отразиться на пищеварении и обмене веществ.
- **Фаст-фуд.** Продукты, которые используются для приготовления бургеров и пиццы, в большинстве случаев не соответствуют принципу натуральности пищи, а также часто имеют истекший срок годности. Чтобы «реанимировать» их, повара используют химические составы и консерванты, а также ароматизаторы, которые представляют собой вредные и совершенно ненужные для организма беременной женщины вещества. К тому же в фаст-фуде всегда много жира.



- **Газированные напитки и магазинные соки.** В них содержится слишком много сахара, от употребления которого диетологи предостерегают будущих мам. Газированные напитки к тому же вызывают повышенное газообразование в кишечнике, содержат красители и консерванты.
- **Кондитерские изделия.** Под запрет попадают сдобные булочки и ватрушки, выпечка из дрожжевого, сдобного и слоеного теста, все печенье фабричного производства, а также жирные торты, пирожные, конфеты. Ничего, кроме огромного количества углеводов, которые усваиваются быстро и требуют от поджелудочной железы дополнительного количества инсулина, в них нет.
- **Молочные продукты и сыры.** Женщине в «положении» следует отказаться от покупки плавленых сыров, поскольку в них содержится большое количество жиров. Также стоит отказаться от готовых творожных сладких масс, сырков, глазированных сырков, готовых разрекламированных творожных и молочных десертов. Все молочные продукты с повышенным содержанием жира (молоко 3,2%, сметана 20%), следует заменить на менее жирные или обезжиренные.
- **Колбасы и рыба.** Следует полностью отказаться от приема колбас, сосисок, копченого мяса, соленой и копченой рыбы, рыбной икры, фабричных паштетов, мясных и рыбных консервов. Если очень хочется колбасы, можно приготовить ее дома из хорошей говядины или крольчатины – рецептов, как это сделать, предостаточно.



- **Сладости.** Не стоит употреблять в пищу фабричное мороженое, сгущенное молоко, варенья и джемы, конфитюр.

- **Жареное.** Все блюда, которые принято есть в жареном виде, на время беременности, должны быть исключены. Лучше выбрать любой другой способ готовки — тушить, парить, отваривать, запекать в духовке.
- **Грибы.** Грибы очень плохо перевариваются человеческим организмом, во время беременности от них практически нет пищевой пользы, зато нагрузка на органы пищеварения возрастает.



- **Картофель.** Несмотря на то, что в России картошку считают вторым хлебом, а иногда даже первым, беременных избыток крахмала ни к чему. Потребление этого корнеплода лучше свести к минимуму, например, к добавлению в суп, поскольку первые блюда достаточно трудно представить себе без этого ингредиента.
- **Специи.** Женщине в «положении» стоит отказаться от специй вообще. Острое, особенно при изжоге, лишь провоцирует приступы заброса желудочного сока в пищевод, а пряности разжигают аппетит, а многим женщинам и без них трудно совладать со своим аппетитом в период беременности. При запорах специи лишь усиливают симптоматику.



- **Чипсы и сухарики.** Для приготовления таких «мелочей» используют большое количество красителей, искусственных ароматизаторов, консервантов. Употребление таких продуктов крайне нежелательно.



- **Крепкий чай и кофе.** Такие напитки при беременности, несмотря на многочисленные дискуссии вокруг этого вопроса, запрещены. Чай и кофе оказывают непосредственное влияние на кровеносные сосуды, работу сердца, артериальное кровяное давление. Иногда слабый кофе с молоком рекомендуется женщинам при гипотонии, но такое назначение обязательно должно прозвучать из уст лечащего врача.
- **Алкогольные напитки.** Это касается всех напитков без исключения независимо от натуральности, крепости и приписываемых им полезных бодрящих свойств. Беременность и алкоголь не совместимы в принципе.



- **Маринованные продукты.** Несмотря на то, что женщины, ожидающие малыша, особенно на маленьких сроках, хотят соленых огурчиков или лечо, такие продукты считаются запрещенными ввиду переизбытка в них соли, уксуса и специй. В [первом триместре](#), когда вкусовые «причуды» наиболее выражены под действием прогестерона, небольшие отклонения от этого требования допустимы, но если женщина будет соблюдать меру. В третьем триместре, особенно на последнем месяце маринады запрещены в любом виде и количестве, поскольку способствуют появлению отечности.



- **Фрукты и ягоды с большим содержанием сахара.** Женщине, особенно при тенденции к избыточному набору веса, требуется более внимательно выбирать ягоды и фрукты. Малину лучше заменить клюквой или вишней, а бананы, сладкие сочные сорта груш, персиков и виноград лучше максимально ограничить.
- **Крупы и бобовые.** Фасоль и горох следует принимать с осторожностью, поскольку они способствуют процессам газообразования в кишечнике и быстрому набору веса. Среди круп следует избегать манной крупы, перловой, белого пропаренного риса, сечки.



## Примерное меню на неделю

При планировании меню по триместрам, месяцам и неделям следует помнить основное правило сбалансированного рационального питания — **в каждом приеме пищи должны присутствовать все необходимые составляющие** — речь о «великой троице» белков, углеводов и жиров.

Руководствуясь этим знанием, составим приблизительное меню на несколько дней. В дальнейшем женщина сможет разнообразить его блюдами собственного «сочинения».



### Рацион на первые сутки

- **Завтрак:** овсяная или рисовая молочная каша, заправленная маленьким кусочком сливочного масла, любой фрукт.
- **Первый перекус:** овощной салатик, заправленный оливковым маслом, и небольшой ломтик цельнозернового хлеба или хлеба с отрубями.
- **Обед:** салат от свеклы с черносливом, суп с фрикадельками и овощами на мясном бульоне, котлета из телятины, приготовленная на пару, любой фрукт, компот из ягод.
- **Полдник:** молоко, цельнозерновой хлебец, яблоко
- **Ужин:** отварное рыбное филе с тушеным овощным рагу (капуста, кабачок, лук, свежая зелень), салат из тертой моркови, чай с печеньем.
- **Второй перекус:** бокал обезжиренного кефира.





### Рацион на вторые сутки

- **Завтрак:** рисовая каша с маслом, творог нежирный, протертое яблоко.
- **Первый перекус:** стакан молока, цельнозерновой хлебец, яблоко.
- **Обед:** салат из огурцов и помидоров со сметаной, щи на бульоне из индейки с кусочками индейки, запеканка из капусты с фаршем из мяса птицы.
- **Полдник:** груша, творог, галета.
- **Ужин:** салат из морской капусты, греча-ядрица, отварное филе куриной грудки, свежевыжатый яблочный сок.
- **Второй перекус:** ряженка и яблоко.



### Рацион на третьи сутки

- **Завтрак:** паровой омлет из 2 яиц, свежий огурец, кусочек хлеба со сливочным маслом и сыром.
- **Первый перекус:** творог и персик.
- **Обед:** молочный суп-лапша, паровой мясной голубец с рисом и капустой, дольки свежего томата.
- **Полдник:** твердый сыр, цельнозерновой хлебец, яблоко.
- **Ужин:** мясной рулет с луком и кабачками, запеченный в духовке, салат из свежих овощей с растительным маслом.
- **Второй перекус:** киви и чай без сахара.



### Рацион на четвертые сутки

- **Завтрак:** молочная пшенная каша со сливочным маслом, фруктовый салат (дольки яблока, киви и груши).
- **Первый перекус:** кефир, яблоко (киви).
- **Обед:** овощной суп с курицей, паровой рис и паровая котлета, салат из моркови с грецким орехом.
- **Полдник:** творог и яблоко.
- **Ужин:** мясо, запеченное в фольге после предварительного отваривания, салат из овощей (огурцы — помидоры, листья салата), хлеб или хлебцы цельнозерновые.
- **Второй перекус:** биоюгурт и яблоко.



### Рацион на пятые сутки

- **Завтрак:** кукурузная молочная каша с маслом, твердый сыр и хлеб.
- **Первый перекус:** йогурт, абрикосы.
- **Обед:** щи из свежей капусты со сметаной, биточки из куриного фарша, салат из овощей, хлеб.
- **Полдник:** творог, хлебец и персик.
- **Ужин:** салат из отварной свеклы, гречка и тушеные куриные грудки.
- **Второй перекус:** кефир.



### Рацион на шестые сутки

- **Завтрак:** рисовая молочная каша, салат из киви и яблока, заправленный ложкой биоюгурта.
- **Первый перекус:** ряженка и груша.
- **Обед:** рыбный суп-уха из свежей нежирной рыбы (из горбуши), овощное рагу с кусочком отварной куриной грудки, свежие огурцы или помидоры.
- **Полдник:** творог и яблоко.
- **Ужин:** отварная капуста-брокколи, куриная запеканка, салат из свежей капусты и моркови, хлеб.
- **Второй перекус:** кефир.



### **Рацион на седьмые сутки**

- **Завтрак:** каша «Дружба», хлебец с маслом, твердый сыр.
- **Первый перекус:** персик и кефир.
- **Обед:** овощной суп, паровой плов с курицей без специй, салат из огурцов.
- **Полдник:** творог и груша.
- **Ужин:** гуляш из говядины, тушеные овощи, салат из свежих овощей, хлеб.
- **Второй перекус:** ряженка.
- 

