Первые блюда:

Супы, рассольник, борщ, щи, свекольник. Быстро усваиваются, согревают стенки желудка, стимулируют секрецию

желудочного и кишечного соков, улучшают

пищеварение. Прекрасные источники энергии

и питательных веществ. Употребление горячих жидких блюд активизирует обмен веществ и восстанавливает водно - солевой обмен. Польза первых блюд определяется еще и тем, что при варке в овощах сохраняется гораздо больше питательных веществ.

Вторые блюда:

Гуляш, плов, котлета, рыба, курица, печень, молочные сосиски.

Мясо, рыба это ценный источник белка,

богаты минеральными солями, нормализуют уровень сахара и холестерина в крови, стимулируют иммунную систему и укрепляют костную ткань, основа профилактики ряда заболеваний.**Гарниры:**

**Картофель** способствует выведению из организма воды и поваренной соли, что улучшает обмен веществ.

**Макаронные изделия** богаты клетчаткой, углеводами, белками, которые улучшают работу головного мозга и рост организма.

**Рис** важный источник витаминов, способствующих укреплению нервной системы и оказывающих благоприятное влияние на состояние кожи, волос и ногтей.

**Гречка** улучшает ростовые свойства организма, мышечную деятельность.

**Горох** способствует снижению риска возникновения инфаркта, онкологических заболеваний, гипертонии, очищает организм от шлаков.

**Третьи блюда:**

Компоты, чай, сок, кисель полезны для умственного труда, являются источником энергии для нормальной работы головного мозга, повышают работоспособность, способствуют лечению простудных заболеваний и поддержанию иммунитета.