Примерно меню :

Закуска - обезмаслена извара, каша от елда, чай.

Втора закуска - ябълка.

Обяд - супа от зеленчуци с ориз и растителна мазнина, котлети на пара, задушено зеле, компот.

След обяд - чай от шипки.

Вечеря - салата от морско зеле с растителна мазнина, варена риба, варени картофи, чай.

Преди лягане - чаша айран.