



Меню полезного

завт

питания

Овсянка на воде,
хлеб
цельнозерновой,
30 грамм
творожного сыра.
Печенье с чаем или
любые фрукты.

обе

д

Овощной салат,
отварная курица с
гречкой, грибной суп.

уж

ин

отварное мясо
(рыба), овощи.