Меню полезного питания

завтрак овсянка на воде, хлеб цельнозерновой, 30 грамм творожного сыра.	обед Овощной салат, отварная курица с гречкой, грибной суп.
перекус Печенье с чаем или любые фрукты.	ужин отварное мясо (рыба), овощи.