



# *Полезное меню на день*

# Завтрак:

❖ Сырники

❖ Сок апельсиновый





Перекус:

❖ Салат из фруктов



Обед:

❖ Суп из кабачков

❖ Сибас с овощами

❖ Спаржа



# Перекус:

- ❖ Слойка с вишней
- ❖ Сок виноградный



УЖИН:

- ❖ Сазан
- ❖ Салат из капусты и морковки
- ❖ Сок ананасовый

