

Маршрут Пенза-Москва

Путь составляет 12 часов

Меню:

- Завтрак -9:00
- Обед-13:00
- Полдник-16:00
- Ужин-19:00

Большая
перемена

ЗАВТРАК



Для приготовления нам
понадобиться:

- ✓ Творог
- ✓ Йогурт
- ✓ 1 банан
- ✓ Любые ягоды
- ✓ Чай/Кофе
- Все ингредиенты (на 1 раз) продаются
в супермаркетах

Обед



Для приготовления нам

- ✓ Картошка ^{понадобится:} запеченная в духовке
- ✓ Куриные ножки, запеченные в духовке
- Для салата:
- ✓ Пекинская капуста
- ✓ Помидоры
- ✓ Лук
- ✓ Чай/Кофе
- Все ингредиенты взять с собой

ПОЛДНИК



Для приготовления нам

✓ Блины понадобятся:

✓ Чай/Кофе

• Все ингредиенты взять с собой

УЖИН



Для приготовления нам

понадобиться:

- ✓ Мясо запеченное в духовке
- ✓ Рис
- ✓ Помидоры
- ✓ Пекинская капуста
- ✓ Лимон/Лайм
- ✓ Фасоль
- ✓ Чай/Кофе
- Все ингредиенты взять с собой

Приятного аппетита

