ЗДОРОВОЕ МЕНЮ
СУП
КЕФИР
Ужин
Куриные котлеты и витаминный салат
или
Рыба с овощами
Завтрак
Оладьи на кефире со сметаной
или
Овсяная каша с ягодами/бананом
ОВСЯНАЯ КАША
МОРСКАЯ КАПУСТА
Обед
Гречка с овощами и куриной грудкой
или
Суп с фрикадельками и зерновой хлеб
РЫБА
ФАСОЛЬ
ТВОРОГ
ГРЕЧКА
ЯЙЦА
ТОФУ
ОВОЩНОЙ САЛАТ
ФРУКТЫ
ОВОЩИ
ЗДОРОВАЯ ЕДА
ВРЕДНАЯ ЕДА
ПИЦЦА
ШОКОЛАД
МОРОЖЕНОЕ
БУРГЕР
ПОНЧИК
КОЛА
ЧИПСЫ
НАГГЕТС