

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

2 «___» _____

ВРЕМЯ	БЛЮДО	ККАЛ	
8:00-10:00	Яичница-болтуня со шпинатом и сыром	273	
12:00-13:00	Курица в соусе с кунжутом с рисом и овощами	362	
12:00-13:00	суп "легкий"	120	
16:00-17:00	Арахисовое печенье	224	
19:00-20:00	Рыба с морковью в горчичном соусе	232	