



**Здорово
питаться здорово...**



ЗАВТРАК

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК



ВТОРОЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

- Салат
- Первое блюдо (суп)
- Второе блюдо (из рыбы или мяса с гарниром)
- Напиток

ПОЛДНИК



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

- Напиток
- Выпечка
- Фрукты



УЖИН



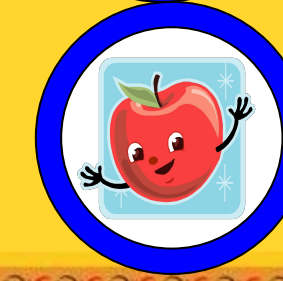
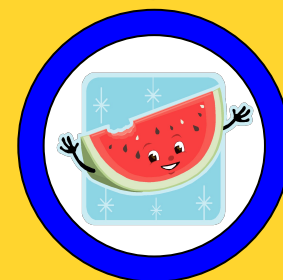
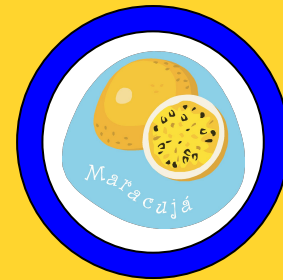
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

- Напиток
- Рагу
- Запеканка
- Суфле





08.00 – Первый завтрак.
10.45 – Второй завтрак
13.00 – Обед.
16.00 – Полдник.
19.00 – Лёгкий ужин



**ОТКАЖИСЬ
ОТ ПЕРЕКУСОВ,
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ
СО ВКУСОМ!**





Будьте здоровы!!!



Спасибо за внимание!!!

