

## ЗАВТРАК

### Каша из киноа на кокосовом молоке с кешью и ягодами годжи

К 429,02 | Ж 24,63 | Б 10,05 | У 39,94

● Выход 200 г

### Шоколадно-банановые сырники

К 189,39 | Ж 10,90 | Б 13,00 | У 12,29

● Выход 90 г

### Лёгкая фермерская сметана

К 33,23 | Ж 3,00 | Б 0,58 | У 0,72

● Выход 20 г

## ЗАВТРАК ВТОРОЙ

### Виноград

К 116,28 | Ж 0,60 | Б 1,20 | У 25,80

● Выход 150 г

### Рулетики из цуккини с сыром

К 226,46 | Ж 19,46 | Б 5,95 | У 6,54

● Выход 130 г

## ОБЕД

### Куриный бульон с овощами и вермишелью

К 270,20 | Ж 13,37 | Б 25,46 | У 11,47

● Выход 200 г

### Фрикассе из кролика

К 298,71 | Ж 15,56 | Б 27,19 | У 10,38

● Выход 120 г

### Картофельное пюре

К 238,77 | Ж 14,82 | Б 3,30 | У 21,46

● Выход 120 г

### Овощной салат с оливками

К 49,52 | Ж 2,76 | Б 1,53 | У 4,74

● Выход 120 г

### Оливковое масло

К 139,50 | Ж 15,00

● Выход 15 г

## ПОЛДНИК

### Фраппе из кураги

К 165,67 | Ж 0,65 | Б 3,29 | У 36,33

● Выход 120 г

## УЖИН

### Кальмары в куркуме

К 260,94 | Ж 9,60 | Б 38,21 | У 3,68

● Выход 100 г

### Свекольный кус-кус с корнеплодами

К 273,22 | Ж 7,04 | Б 7,81 | У 42,88

● Выход 150 г