

## ЗАВТРАК

### Каша овсяная на молоке

К 356,25 | Ж 11,19 | Б 13,88 | У 48,74

● Выход 250 г

## ЗАВТРАК ВТОРОЙ

### Запеченное зеленое яблоко

К 79,64 | Ж 0,69 | Б 0,88 | У 16,98

● Выход 140 г

## ОБЕД

### Куриная грудка на пару

К 206,90 | Ж 5,11 | Б 38,18

● Выход 150 г

### Рис басмати с оливковым маслом

К 205,72 | Ж 1,88 | Б 3,67 | У 42,25

● Выход 150 г

### Цветная капуста с оливковым маслом на пару

К 122,09 | Ж 6,98 | Б 4,90 | У 9,06

● Выход 150 г

## ПОЛДНИК

### Йогурт питьевой 2,5%

К 155,21 | Ж 8,61 | Б 8,19 | У 11,17

● Выход 250 г

## УЖИН

### Нежный палтус на пару

К 148,32 | Ж 4,32 | Б 27,22

● Выход 120 г

### Картофельное пюре со сливочным маслом

К 169,65 | Ж 6,05 | Б 3,88 | У 23,98

● Выход 150 г