



«10» марта 2025 год

### ЗАВТРАК

1. Сыр мол. рчсовый (150 г./ 175 ккал.)
2. Бургер с мяс сыр (206/5 г./ 104 ккал.)
3. Копейный напиток (150 г./ 121 ккал.)
4. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ г./ \_\_\_\_\_ ккал.)

### ОБЕД

1. Салат из порошка (30 г./ 45 ккал.)
2. Авокадо с кур (150 г./ 154 ккал.)
3. Капуста с курица (200 г./ 250 ккал.)  
со сметаной
4. Напиток из фруктов (150 г./ 34 ккал.)
5. Чай зеленый (20 г./ 47 ккал.)
6. Чай травяной (50 г./ 102 ккал.)
7. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ г./ \_\_\_\_\_ ккал.)

### УЖИН

1. Ленивые (150 г./ 72 ккал.)
2. Пюре картофельное (150 г./ 155 ккал.)
3. Чай зеленый (20 г./ 47 ккал.)
4. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ г./ \_\_\_\_\_ ккал.)