

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная

Яйцо варёное

Чай

Хлеб с маслом



ОБЕД

Салат морковно-яблочный

Борщ со сметаной

Биточки рыбные

Картофель отварной

Кисель



ПОЛДНИК

Кефир

Ватрушка с творогом

Фрукты



УЖИН

Рагу овощное

Оладьи с вареньем

Молоко

