**Яркий старт 3 приема пищи 600р**

**Белки 65 Жир 25 Углеводы 85 Калории 880**

**Перекус**

*Творожная запеканка из фермерского творога с изюмом и сметаной*

*б18/ж8,5/у16/259*

**Обед**

*Куриная котлетка*

*Спагетти с зеленью*

*б23,8/ж4,5/у41,4/к282*

*Салат: томаты с зеленью в йогуртовой заправке*

*б1,3/ж3/у4,2/к50*

*Суп : Минестроне*

*б1,7/ж2,2/у6,8/к60*

**Ужин**

*Филе трески в сливочном соусе*

*Овощное рагу*

*б20,8/ж7,9/у15,6/к230*