

# 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

