

# Здоровое питание - здоровый человек



# СЫТНЫЙ И ВКУСНЫЙ ОБЕД:

## Вариант 1:

- Салат свекольный
- Куриный бульон с гренками
- Курица отварная с рисом
- Хлеб
- Кисель



## Вариант 2:

- Салат из свежей капусты с яблоком
- Борщ со сметаной
- Филе окуня
- Картофель отварной
- Хлеб
- Сок апельсиновый



## Вариант 3:

- Винегрет
- Рассольник
- Плов
- Компот из сухофруктов



Средняя калорийность обеда составляет 900 – 1150 ккал

