

ЗАВТРАК

**Тыквенная каша с пшеном
и миндальными лепестками**
К 267,90 | Ж 5,78 | Б 7,34 | У 20,00

● Выход 250 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

**Фруктовый салат из питахайи,
яблока, киви, ананаса с мятой**
К 90,32 | Ж 0,70 | Б 1,06 | У 20,06

● Выход 150 г

ОБЕД

Крем-суп из топинамбура
К 212,19 | Ж 6,83 | Б 5,15 | У 30,70

● Выход 250 г

**Черноморский сибас, запеченный
с молотыми фисташками**
К 162,87 | Ж 6,17 | Б 23,35 | У 1,58

● Выход 120 г

**Киноа с баклажанами
и вялеными помидорами**
К 144,86 | Ж 7,20 | Б 5,85 | У 14,29

● Выход 150 г

ПОЛДНИК

Печенье кокосовое
К 95,04 | Ж 6,67 | Б 3,64 | У 4,82

● Выход 20 г

УЖИН

Перепелка на гриле
К 257,51 | Ж 9,43 | Б 34,74 | У 5,65

● Выход 120 г

Гречка с вешенками и шпинатом
К 107,79 | Ж 5,28 | Б 5,42 | У 8,90

● Выход 150 г