
МЕНЮ




Что полезно есть?
ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ.
ЕШЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ — КАШИ И СУПЫ.
МЯСО И РЫБУ ОВОЩИ И ФРУКТЫ. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.
ПЕЙ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ — ВОДУ (КИПЯЧЕНУЮ),
МОЛОКО, КЕФИР, СОКИ, ЧАЙ, КАКАО С МОЛОКОМ.
НЕ ЕШЬ МНОГО СЛАДКИХ, СОЛЕНЫХ,
ЖАРЕНЫХ ПРОДУКТОВ.