

# Меню на неделю

неделя с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

# Банк идей: завтраки и перекусы

когда не знаете, что приготовить

---

## Завтраки

- Овсянка с фруктами
  - Омлет с овощами
  - Сырники
  - Каша рисовая/гречневая
  - Тосты с сыром
  - Творог с мёдом
  - Блинчики
  - Яйцо + авокадо
- 
- 

## Перекусы

- Йогурт
  - Орехи и сухофрукты
  - Фрукт
  - Овощные палочки
  - Сыр
  - Хлебцы с творогом
  - Смузи
  - Запечённое яблоко
- 
-