

# Салаты

Салат из свежей капусты.

Белки: 0,70

Жиры: 2,05.

Углеводы: 1,65

Энергетическая ценность:  
44,77

Салат из свежей капусты:  
**способствует  
заживлению ран,  
лучшей свертываемости  
крови, формированию  
костей и здоровью  
зубов, регулирует работу  
печени.**



# Салаты

Салат «Винегрет»

Белки: 0,70

Жиры: 5,05

Углеводы: 3,40

Энергетическая ценность:  
57,30.

Винегрет:

**укрепляет иммунитет,  
положительно влияет на  
умственную  
деятельность, улучшает  
зрение.**



# Салаты

Салат «Морковь с сахаром».

Белки: 0,70

Жиры: 5,05

Углеводы: 3,40

Энергетическая ценность: 62 ккал.

Салат «Морковь с сахаром»:  
**наличие сахара в морковке способствует выделению сока, который быстрее всасывается в организм и способствует быстрому насыщению организма полезными веществами, содержащимися в морковке.**



# Свекла

Свекла с маслом  
растительным.

Белки: 0,70

Жиры: 2,05

Углеводы: 1,65

Энергетическая ценность:  
63,90

Свекла с маслом  
растительным:

**богата витаминами,  
спасает от анемии**

