

# ВКУСНО И ЛЕГКО



## 9 октября

## 10 октября

9:30-10:00	Сбор	9:30-10:00	Сбор
10:00-10:45	<b>Теория:</b> Что такое правильное питание и с чем его едят	10:00-10:45	<b>Теория:</b> Как построить рацион на день, неделю и т.д.? Нужно ли считать калории?
10:45-11:00	Перемена	10:45-11:00	Перемена
11:00-12:00	<b>Практика:</b> Хлеб Альтернативная мука	11:00-12:00	<b>Практика:</b> Гарниры
12:00-13:00	<b>Практика:</b> Десерты, подготовка	12:00-13:00	<b>Практика:</b> Супы
13:00-13:45	Обед	13:00-13:45	Обед
13:45-14:45	<b>Практика:</b> Завтрак: каша, панкейки, омлеты	13:45-15:45	<b>Практика:</b> Основные блюда
14:45-15:00	Перемена	15:45-16:00	Перемена
15:00-16:00	<b>Практика:</b> Салаты, закуски	16:00-17:00	<b>Практика:</b> Отделка десертов, подача, дегустация