

На сторонах  $AB$  и  $BC$  параллелограмма  $ABCD$  отмечены точки  $M$  и  $N$ . Известно, что  $M$  — середина стороны  $AB$  и  $BN : NC = 3 : 4$ . Найдите площадь треугольника  $MND$ , если площадь параллелограмма  $ABCD$  равна 56.