|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожно-банановая запеканка * курага * кофе с молоком | 230 г 30 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви | 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп с фрикадельками из куриного фарша * овощное рагу * филе индейки | 200 г 150 г 70 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * грецкие орехи * мед | 100 г 20 г 1 ч.л. |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Салат Цезарь (салат айсберг, помидоры черри, куриное филе, чеснок, сухарики, оливковое масло) | 210 г |
| **ВОДА:** 1,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Поливитаминный комплекс GMP стандарта * Коэнзим Q10 | суточная дозировка согласно инструкции по 60 мг 2 раза в день после еды |

-Вес продуктов в сухом сыром виде