|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омет с сыром и зеленью * ветчина куриная * хлебец ржаной * чай с лимоном | 120 г 70 г 20 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * молочный коктейль с бананом | 300 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп с кусочками курицы и лапшой * сухарики из цельно-зернового хлеба   Второе блюдо:   * рыба кета * зеленый листовой салат * огурец | 240 г 60 г  170 г 80 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Печеное яблоко с творогом и курагой   * яблоко * творог * курага | 1 шт 120 г 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * телятина отварная * бурый рис   Салат:   * помидор * огурец * масло льняное | 155 г 50 г  100 г 100 г 2 ч.л. |
| **ВОДА:**  2,9 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