|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяная каша на молоке с яблоком:   * каша овсяная (геркулес) * молоко 0,5% * яблоко * перепелиное яйцо | 70 г 300 мл 1 шт 6 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * персики * йогурт греческий 2% | 180 г 260 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * борщ с говядиной * хлеб бородинский   Салат с индейкой:   * филе индейки * пекинская капуста * помидор * масло из виноградных косточек | 240 г 60 г  130 г 150 г 100 г 8 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * курага | 200 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * жульен с курицей и грибами * хлебец ржаной | 300 г 36 г |
| **ВОДА:**  3,4 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