|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Фруктовые оладьи с йогуртом:   * яблоко * груша * яйцо * мука рисовая * йогурт | 1 шт 1 шт 1 шт 40 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * кедровые орехи | 160 мл 10 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Макароны и курица с грибами:   * макароны из твердых сортов пшеницы * куриное филе * шампиньоны * соевый соус * помидор * чеснок * оливковое масло * овощи | 45 г 120 г 60 г 20 г 1 шт 1 долька 1 ст.л. 200 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброд:   * хлеб цельно-зерновой * творог 5% * сыр голландский | 60 г 50 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Морковный салат:   * вареная морковь * филе индейки * яйцо * сметана 20% | 150 г 180 г 1 шт 50 г |
| **ВОДА:** 2,5 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