|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Фруктовые оладьи с йогуртом:   * яблоко * груша * яйцо * мука рисовая * йогурт | 1 шт 1 шт 1 шт 60 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * кедровые орехи * отруби бородинские | 250 мл 15 г 60 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Макароны и курица с грибами:   * макароны из твердых сортов пшеницы * куриное филе * шампиньоны * соевый соус * помидор * чеснок * оливковое масло * овощи | 60 г 160 г 80 г 25 г 1 шт 2 дольки 1 ст.л. 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброд:   * хлеб цельно-зерновой * творог 5% * сыр голландский | 85 г 70 г 55 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Морковный салат:   * вареная морковь * филе индейки * яйцо * сметана 20% | 170 г 200 г 2 шт 50 г |
| **ВОДА:**  3,5 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