|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощной салат * цельно-зерновой хлеб * яйцо пашот * сыр легкий 17% | 200 г 90 г 2 шт 80 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат * свежевыжатый апельсиновый сок | 1 шт 250 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * феттуччини с морепродуктами * салат айсберг | 300 г 200 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * кокосовая стружка * яблоко | 4 шт 9 г 1 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный шашлык * овощное рагу | 280 г 300 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