|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяная каша на молоке с яблоком:   * каша овсяная (геркулес) * молоко 0,5% * яблоко * перепелиное яйцо | 40 г 200 мл 1 шт 5 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * персики * йогурт греческий 2% | 1 шт 260 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * борщ с говядиной * хлеб бородинский | 180 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * курага | 150 г 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * жульен с курицей и грибами * хлебец ржаной | 240 г 10 г |
| **ВОДА:**  2,2 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