|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша гречневая * сливочное масло * поджаренный мульти-зерновой хлеб * помидор * сыр пармезан | 60 г 1 ч.л. 2 ломтика 100 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хурма * кедровые орехи | 1 шт 15 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп грибной * куриные котлеты на пару * бурый рис   Салат:   * пекинская капуста * огурец * помидор * йогурт натуральный 2-3% | 250 г 180 г 35 г  150 г 100 г 100 г 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * сушеный инжир | 3 шт 2 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * мидии вареные * овощная запеканка | 200 г 200 г |
| **ВОДА:** 3,1 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