|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша рисовая * молоко 0,5% * кедровые орехи * творог обезжиренный | 60 г 300 мл 20 г 140 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброд:   * хлеб зерновой * авокадо | 65 г 50 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат из фунчозы:   * фунчоза * болгарский перец * морковь * огурец * оливковое масло * яблочный уксус * сок лимона * треска отварная | 70 г 100 г 150 г 100 г 1 ч.л. 1 ч.л. 1 ч.л. 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка диетическая * абрикосы | 180 г 2 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тефтели из индейки с томатным соусом * рагу из кабачков | 250 г 300 г |
| **ВОДА:**  3,3 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