|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с молоком * булочка из цельной пшеницы * помидор | 300 г 70 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * кефир 1% | 1 шт 300 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * щи с курицей * рыбные котлеты (из щуки) * дикий рис * летние овощи * льняное масло | 240 г 200 г 40 г 300 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожное суфле * миндаль | 180 г 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * телятина отварная * гречка * огурец * помидор * масло из виноградных косточек | 180 г 60 г 180 г 100 г 7 г |
| **ВОДА:**  3,4 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