|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожно-банановая запеканка * курага * кофе с молоком | 300 г 50 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви * яблоко | 1 шт 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп с фрикадельками из куриного фарша * овощное рагу * филе индейки | 360 г 300 г 140 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * грецкие орехи * мед | 150 г 35 г 1,5 ч.л. |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Салат Цезарь (салат айсберг, помидоры черри, куриное филе, чеснок, сухарики, сыр, оливковое масло) | 290 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