|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречневая каша (хлопья) * сыр легкий (25%) * какао на молоке 1,5% без сахара | * 40 г 30 г 180 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут * миндаль | 1 шт 10 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * борщ с говядиной * хлеб бородинский * салат овощной * растительное масло (нерафинированное) | 150 г 1 ломтик 200 г 5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% | 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * палтус * спаржа * бурый рис | 100 г 200 г 30 г |
| **ВОДА:** 1,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде