|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с молоком * ветчина * чай зеленый с медом | * 200 г 50 г 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * банан | 220 мл 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * говядина отварная * гречка | 110 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 1 среднее |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба тушеная * тушеные овощи | 130 г 200 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