|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * сметана 15% * курага | * 4 сырника * 30 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * банан | 170 г 1 средний |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриная печень * овощи тушеные * льняное масло * коричневый рис | 100 г 150 г 1 ст.л. 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * миндаль | 140 г 10 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек запеченный * спаржа * гречка | 150 г 170 г 30 г |
| **ВОДА:**  2,2 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде