|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная * молоко 0,5% * вареное яйцо | * 40 г * 200 мл 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 2 средних |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гороховый суп * салат овощной * куриное бедро запеченное (без кожи) | 250 г 180 г 130 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт натуральный 3,3% | 180 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка * сметана | 230 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