|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес (запаренный) * творог * банан * курага | * 50 г 60 г 1 средний 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * грецкие орехи | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * котлеты из куриной грудки * кабачок * белая фасоль в томатном соусе | 3 шт 200 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт | 200 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с помидорами * сыр легкий | 250 г 70 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