|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Салат из моркови и капусты с лимонным соком и оливковым маслом * хлеб (цельно-зерновой) поджаренный * сыр Российский * колбаса (вареная) | 350 г  2 ломтика 30 г  55 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кофе с молоком * отруби ржаные | 1 чашка 70 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареная курица * картофель в мундире * чай зеленый (сахар не добавлять) | 140 г 220 г 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт (жирность до 1,5 процента) | 300 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба (хек) * салат (капуста, морковь, сок лимона и растительное масло) | 220 г 350 г |
| **ВОДА:** 2,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде