|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Салат из моркови и капусты с оливковым маслом * хлеб (цельно-зерновой) поджаренный с тонким слоем сливочного масла * колбаса (вареная) * яйцо пашот | 350 г  2 ломтика 60 г 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кофе с молоком * сыр Сулугуни | 1 чашка 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареная курица * картофель в мундире с укропом * огурец * чай зеленый (сахар не добавлять) | 140 г 220 г  100 г 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт (жирность до 1,5 процента) * отруби ржаные | 310 г 70 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба (хек) * салат (капуста, морковь, сок лимона и растительное масло) | 220 г 350 г |
| **ВОДА:** 2,7 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде