|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Каша овсяная на молоке с маслом:   * каша овсяная * молоко 2,5% * сливочное масло * ягоды | * 70 г 300 мл 15 г 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша * миндаль | 1 шт 15 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * отбивная из куриного филе * перловка   Салат:   * морковь * йогурт 3% * оливковое масло * чеснок, перец, соль | 140 г 50 г  100 г 40 г 10 г по вкусу |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсиновый сок * сырники | 200 мл 2 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * отбивная из куриного филе * квашеная капуста * гречка | 240 г 250 г 40 г |
| **ВОДА:** 2,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде