|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяные хлопья (геркулес) * молоко 0,5% * мед * ягоды * яичный белок * чай черный с лимоном | 70 г 300 г 1 ч.л. 50 г 1 шт 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин | 1 средних |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп с фрикадельками * хлеб цельно-зерновой * капустный салат со сметаной 10% * куриная грудка отварная | 180 г 70 г 200 г 130 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с моцареллой:   * помидоры * зеленый листовой салат * сыр моцарелла * оливковое масло | 150 г 80 г 70 г 1 ч.л. |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощное рагу * говядина отварная * кефир обезжиренный | 300 г 150 г 150 мл |
| **ВОДА:** 2,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде