|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная * молоко 0,5% * вареное яйцо | * 70 г * 300 мл 3 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 1 среднее |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гороховый суп * салат овощной * масло оливковое * куриное бедро запеченное (без кожи) | 250 г 300 г 1 ч.л. 210 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт натуральный 3,3% | 200 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка с изюмом * сметана * яичный белок (перед сном) | 250 г 30 г 2 шт |
| **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