|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша ячневая * масло сливочное * банан * яйцо вареное | * 60 г * ½ ч.л. 1 средний 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 2% * яблоко | 200 мл 1 среднее |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощная запеканка * куриное филе * хлебец гречневый | 300 г 230 г 4 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка с изюмом * грецкий орех * сметана 10% | 150 г 20 г 1 ст.л. |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай * морская капуста * бурый рис * оливковое масло | 230 г 200 г 30 г 1 ст.л. |
| **ВОДА:** 3,1 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде