|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с молоком * ветчина * чай зеленый с медом | * 250 г 100 г 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * банан | 300 мл 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * говядина отварная * гречка * огурец * листья салата | 150 г 70 г 170 г 80 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * творог обезжиренный | 1 среднее 150 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба тушеная * тушеные овощи * спагетти цельно-зерновые | 250 г 150 г 70 г |
| **ВОДА:** 3,2 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде