|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяная каша * чернослив * мед * кофе с молоком * творожный сыр | 60 г 7 шт 1 ст.л. 1 кружка 70 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 2% * фундук | 300 мл 10 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная куриная голень * гречка * салат овощной * творог обезжиренный * льняное масло | 190 г 50 г 250 г 40 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут | 1 большой |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек отварной * бурый рис * спаржа варенная | 270 г 40 г 250 г |
| **ВОДА:** 3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде