|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Сырники диетические * Сметана 10% * грецкие орехи * чай зеленый | 250 г 50 г 4 шт 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * курага | 300 мл 6 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп грибной с кусочками куриного филе (180 г) * сухарики из темного хлеба * салат из капусты и огурца * оливковое масло | 270 г 60 г 250 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченное яблоко | 1 средних |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай на пару * рис коричневый * морская капуста | 250 г 50 г 200 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