|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяная каша * молоко * сыр российский * персик | * 60 г 300 мл 30 г 1 средний |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог мягкий 0,1% * миндаль | 200 г 14 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * курица вареная * макароны из твердых сортов пшеницы * вареное яйцо * помидоры | 200 г 70 г 2 шт 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт * банан | 300 мл 1 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриные котлеты на пару * зеленый листовой салат * огурцы * льняное масло * хлебцы бородинские | 3 шт 80 г 100 г 1 ст.л. 5 шт |
| **ВОДА:** 3,4 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде