|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяные хлопья (геркулес) * молоко 0,5% * мед * ягоды * яичный белок * чай черный с лимоном | 80 г 300 г 1 ст.л. 50 г 3 шт 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин * йогурт питьевой до 1,5% | 1 средний 200 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп с фрикадельками * хлеб цельно-зерновой * капустный салат со сметаной 10% * куриная грудка отварная | 240 г 80 г 250 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с моцареллой:   * помидоры * зеленый листовой салат * сыр моцарелла * оливковое масло | 150 г 80 г 70 г 1 ч.л. |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощное рагу * говядина отварная * кефир обезжиренный | 300 г 180 г 150 мл |
| **ВОДА:**  3,5 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде