|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша пшенная * банан * сыр голландский * чай травяной | 60 г 2 средних 70 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * ряженка 2,5% * отруби бородинские | 300 мл 50 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * борщ с говядиной * сметана 10% * хлеб бородинский * какао на молоке 1,5% без сахара * творог обезжиренный | 300 г 20 г 2 ломтика 240 мл 200 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви * отруби ржаные | 2 средних 40 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * говядина отварная * красная фасоль (отварная или тушеная) * яичный белок (перед сном) | 170 г 70 г 2 шт |
| **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