|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Теплый сэндвич:   * хлеб ржаной * зеленый листовой салат * жареная куриная грудка * вареное яйцо | * 70 г 60 г 160 г 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печеное яблоко | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе хека * коричневый рис длинно-зерновой * морская капуста | 270 г 60 г 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка * орехи кешью | 230 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * перец, фаршированный говядиной и коричневым рисом * помидоры черри * мягкий сыр | 300 г 10 шт  60 г |
| **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