|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды:   * хлебец много-зерновой * ветчина куриная диетическая * сыр легкий 35% * салат зеленый листовой * апельсиновый сок | 4 шт 80 г 70 г 60 г 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * молоко 1,5% * банан * отруби ржаные | 250 г 1 большой 40 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон * сухари из цельно-зернового хлеба * куриное филе * винегрет * оливковое масло | 300 г 60 г 100 г 200 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог обезжиренный * сливки 10% * миндаль * отруби ржаные | 150 г 50 г 10 шт 40 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * перец, фаршированный куриным фаршем * тушеные овощи * яичный белок (перед сном) | 1 перец 200 г 2 шт |
| **ВОДА:** 3,1 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг  1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде