|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * оладьи из овсяной муки с бананом * питьевой йогурт 2% * яичный белок | * 90 г 240 мл 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груши | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тушенная курица с овощами * рис коричневый | 400 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 3% | 170 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с сыром * шампиньоны | 210 г 70 г |
| **ВОДА:** 2,2 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде