|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * йогурт натуральный 3% * чернослив | 4 шт   * 180 г 3 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Груша средняя | 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон с курицей и яйцом * сухари из мульти-злакового хлеба   салат:   * помидоры * сыр моцарелла * бальзамический соус | 300 г 60 г  200 г 50 г 35 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% | 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * цельно-зерновые спагетти * куриный фарш * томатный соус * салат овощной | 50 г 180 г 30 г 150 г |
| **ВОДА:**  2,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде