|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Овсяно-блин (овсяные хлопья, яйцо, вода) с сыром * огурец * творог 2% * кофе с молоком | 220 г   * 120 г 160 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин * йогурт 1,5% | 1 крупный 200 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * пекинская капуста * помидоры * огурец * оливковое масло * бурый рис | 230 г 150 г 100 г 100 г 1 ст.л. 70 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * отруби ржаные | 300 г 70 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриная печень * красный перец * капуста белокочанная * вареное яйцо * льняное масло * гречка | 200 г 80 г 200 г 1 шт 1 ч.л. 50 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