|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяная каша (геркулес) * молоко 1,5% * яблоко | * 40 г * 180 мл 1 среднее |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники (из творога 1-3%) * сметана 10% | 1 сырник 1 ст.л. |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * щи * хлеб черный * свинина тушеная * тушеные овощи | 200 г 1 ломтик 55 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * какао без сахара * сыр российский | 180 мл 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыбные котлеты * бурый рис | 2 шт (140 г) 30 г |
| **ВОДА:** 1,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде