|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * йогурт натуральный 3% * чернослив | 3 шт   * 120 г 3 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон с курицей и яйцом * сухари из мульти-злакового хлеба   салат:   * помидоры * сыр моцарелла * бальзамический соус | 200 г 50 г  150 г 40 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% | 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * цельно-зерновые спагетти * куриный фарш * томатный соус * салат овощной | 35 г 80 г 30 г 150 г |
| **ВОДА:**  2,0 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде