|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша много-злаковая * грецкие орехи * какао без сахара (молоко 1,5%) | 40 г 10 г 180 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * винегрет (картофель, свекла, морковь, фасоль, горошек зеленый, капуста квашенная) * льняное масло | 200 г  1 ст.л. |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная курица (без кожи) * пекинская капуста * помидоры * огурец * творог | 150 г 80 г 100 г 100 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир * отруби бородинские | 250 мл 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * котлета из куриной грудки * брокколи * бурый рис | 2 котлеты (150 г) 250 г 30 г |
| **ВОДА:** 2,1 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде