|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес (запаренный) * творог 2% * банан * курага | * 60 г 200 г 1 средний 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * грецкие орехи | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * котлеты из куриной грудки * кабачок * белая фасоль в томатном соусе | 4 шт 250 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт | 260 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с помидорами * сыр легкий | 300 г 120 г |
| **ВОДА:** 3,0 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде