|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша ячневая * масло сливочное * яйцо вареное | * 40 г * ½ ч.л. 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 2% * банан | 140 мл 1 средний |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощная запеканка * куриное филе | 250 г 90 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка с изюмом * сметана 10% | 100 г 1 ст.л. |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай * морская капуста * оливковое масло | 140 г 100 г 1 ст.л. |
| **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