|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с помидорами * ветчина куриная * хлеб цельно-зерновой * сок яблочный | 3 яйца и 1 помидор 140 г 2 ломтика 250 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кофе с молоком * сыр легкий 35% | 1 чашка 60 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба (палтус) на пару * морская капуста * бурый рис | 270 г 200 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * йогурт легкий 0,1% | 1 среднее 190 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печень говяжья тушенная в сметане * гречка * салат из огурцов * оливковое масло | 200 г 30 г 200 г 1 ч.л. |
| **ВОДА:** 3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде