|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречневая каша * яйцо вареное * сыр Российский * кофе | 50 г 2 шт 50 г 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * отруби бородинские | 300 г 90 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай запеченный * рис длинно-зерновой * овощи запеченные * апельсиновый сок | 180 г 40 г 250 г 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша | 1 средняя |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе, запеченное с травами * салат из свежей капусты и моркови * подсолнечное нерафинированное масло | 200 г 400 г 1 ст.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