|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с помидорами * ветчина куриная * хлеб цельнозерновой * сок яблочный | 2 яйца и 1 помидор 50 г 1 ломтик 200 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кофе с молоком * сыр адыгейский | 1 чашка 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба (палтус) на пару * морская капуста | 120 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 1 большое |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печень говяжья тушенная в сметане * гречка * салат из огурцов * оливковое масло | 100 г 30 г 100 г 1 ч.л. |
| **ВОДА:** 1,7 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде