|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяная каша (геркулес) * льняное масло * вареное яйцо * хлеб из цельной пшеницы * сыр российский | * 60 г * 9 г 2 шт 50 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * кефир 1% | 1 шт 300 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Суп:   * бульон * курица * морковь * лук * лапша * льняное масло   Бутерброд:   * хлебцы ржаные * сыр российский | 240 мл 100 г 70 г 50 г 20 г 12 г  16 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * миндаль * питьевой йогурт 2% | 30 г 220 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречка * куриные котлеты на пару * свекла вареная * оливковое масло | 50 г 150 г 180 г 16 г |
| **ВОДА:** 3,5 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде